

رنگايدى ئاسان و سەلەمىتىراو بۇ بۇنيادانى
خوۋە باشە كان و ئەھلىشتى خوۋە خراپە كان



جەيمس كلير

خوۋە بچوۋكە كان

كۆرانكارى زۆر بچوۋك، بۇ دەرنە نجامى بىتۈنە

ۋەزىرەتلى لى ئىنگلىزىيە
مۇدە حسن غفور

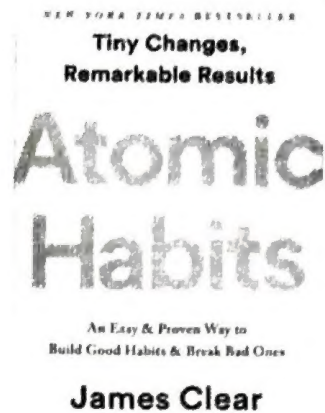
گۆرانکاری زۆر بچووك،
بۇ دەرئەنجامى بېيۈنە

خوۋە بچووكەكان

پىگايەكى ئاسان و سەلمىنراو بۇ بونىادنانى خوۋە باشەكان و
نەھىشتىنى (لابردنى) خوۋە خراپەكان

جەيمس كلير

وەرگىرانى لە ئىنگلىزىيەو
مژدە ھەسەن غەفور



ناویکتیب: خووه بچووکهکان

نوسینی: جیمس کلیئر

بابەت: گەشە ی پێشەوکه سایه تی

وهرگیرانی: مژده چه سه ن غه فور

دیزاین: فازیلکه ولۆسی

چاپخانه ی: تاران

نۆره ی چاپ: چاپی یه که م ۲۰۲۰

تیراژ: ۱۰۰۰ دانه

نرخ ی بهرگی نه رم: ۴۰۰۰ دینار

نرخ ی بهرگی مجلد: ۵۰۰۰ دینار

له بهر یو بهر ایه تی گشتی کتیب خانه گشتییه کانژماره ی سپاردنی (۱۱۶۷) سالی ۲۰۲۰ پیدراوه.



ناوهندی سایه



07512460583



Email: saya.book@yahoo.com

ناونیشان: کوردستانی عێراق - سلیمانی - شه قامی پیره میرد

پېرست

پېشه‌کی

چېرۆکی من ۶

بنچینه‌کان

بۆچی گۆرانکاریه بچوکه‌کان، کاریگه‌ری گه‌وره‌یان ده‌بیټ ۲۳

۱

ئەو هیزه سه‌رسوڤه‌ینه‌ره‌ی

خوه ئەتۆمیه‌کان ۲۵

۲

چۆن خوه‌کانت که‌سایه‌تی تۆ ۵۰

دروست ده‌که‌ن (وه‌یانی‌ش به‌ پیچه‌وانه‌وه) ۵۰

۳

چۆن خوی باشتربونیاد ده‌نییت به‌

چوار هه‌نگاوی ئاسان ۶۹

یاسای یه‌که‌م

وایلیبکه‌ دیار بیټ ۹۱

۴

ئەو که‌سه‌ی شیوازیکی پیک‌ویکی نییه ۹۳

۵

باشترین پیک بۆ بونیادنانی خوی نوێ ۱۰۶

۶

هاندان زیاده‌په‌وی یه: زۆر جار ژینگه‌ گرنگتره ۱۲۳

۷

نهیئنی گۆنترۆلکردنی خود ۱۳۹.....

یاسای دووهم

وایلیبکه سه رنج پاکیش بیئت ۱۴۹.....

۸

چۆن وا له خوویهك بکهین که نه توانین به رگری لیبکهین ۱۵۱.....

۹

پۆلی خیزان و هاوپی له دروستکردنی خووه کانتدا ۱۷۰.....

۱۰

چۆن هۆکارهکانی خووه خراپه کانت ده دۆزیته وه و چاکیان ده کهیت ۱۸۸.....

یاسای سییه م

وایلیبکه ئاسان بیئت ۲۰۷.....

۱۸

به هیواشی پێیکه به لام هه رگیز ئاوړ مه ده ره وه ۲۰۹.....

۱۲

یاسای که مترین ماندووبوون ۲۲۰.....

۱۳

چۆن دواخستن بووه ستینین به به کارهینانی یاسایه کی دوو خوله کی ۲۳۶.....

۱۴

چۆن وه ها له خووه باشه کان بکهین که هه رده بیئت پووبدهن

وه هاش له خووه خراپه کان بکهین که مه حال بیئت پوو بدهن ۲۵۱.....

یاسای چواره م

وایلیبکه قایلکه ر بیئت ۲۶۵.....

۱۵

یاسای بنه په تی گۆرینی هه لسه وکه وت ۲۶۷.....

۱۶

چۆن بە خوی باشەوہ بمینیتەوہ بەردەوام ۲۸۵

۱۷

چۆن ھاوبەشیك لیپرسراو دەتوانیت ھەموو شتیک بگۆپیت ۳۰۴

تەکنیکە بەرەوپیشچوہکان

چۆن بەرەوپیشەوہ بچین لە ئاستی ئەوہی کە باش بین بۆ

ئاستی ئەوہی کە بەپاستی بیوینە بین ۳۱۹

۱۸

راستیەکان دەربارەہی بەھرە

(چ کاتیک کرۆمۆسۆمەکان گرنگن وە کاتیکیش کە گرنگ نین) ۳۲۱

..... ۱۹ ۳۴۲

یاسای زیڕینەکە: چۆن ھەموو کات بە چوستی بمینینەوہ لە ژيانی تایبەتی

خۆمان و ژيانی کار کردندا ۳۴۲

۲۰

لایەنە خراپەکانی بوونیادنانی خوہ باشەکان ۳۵۷

کۆتایی

نہینیک بۆ مانەوہی ئەنجامەکان بۆ ھەتا ھەتایە ۳۷۷

پاشکۆ

وانەہی بچووک لە چوار یاساکەوہ ۳۸۲

پیشہ کی چیرۆکی من

له کۆتا پۆژی دووهم سالی دواناوه ندىمدا، دارى به یسبوولیک بهر ده مووچاوم كهوت. كاتیك هاو پۆله كه م ته واو خۆی سوراند تاوه كو به دارى به یسبوولیکه له تۆپه كه بدات، داره كه له دهستی په پى به ره و پووی من هات راسته وخۆ پیش ئه وهی بیدات به نیو چاوه كانمدا. هیچ شتیكم بیر نییه له سه ر چركه ساتی پیداكیشانه كه.

داره كه ئه وه نده به هیز كیشای به ده مووچاومدا كه راسته وخۆ لووتمی شكاند به جوریک كه شیوهی لووتم وه كو پیتی یوی ئینگلیزی لیهات. پیکانه كه ئه وه نده توند بوو كه میشكم بهر به شی ناوه وهی كاسه ی سه رم كهوت. راسته وخۆ سه رم هه ئاوسا. له چاوتركانیكدا لووتم شكاو له گه ل چه ند شكاو یه كه له سه رمداو وه دوو چاوی به قولدا چوو.

كاتیک چاوم كرده وه بینیم خه لكانیک ته ماشام ده كه ن و به ره و پووم پاده كه ن تاوه كو یارمه تیم بده ن. ته ماشای خواره وه م كردو چه ند له كه یه كم به سه ر جله كانمه وه بینى، یه كێك له هاو پۆله كانم تیشیرتیکی له جانتاكه ی پشتیدا ده رهیناو دایه ده ستم، خسته مه سه ر لووتم كه شكابوو تاوه كو خوینه كه بوه ستینم كه لیی ده هات. شۆك و سه رسوورماو بووم، ئاگاداری ئه وه نه بووم كه چه ند به سه ختی بریندار بووم.

مامۆستا كه م دهستی خسته ژیربالم له پشته وه بۆ ئه وه ی یارمه تیم بدات كه ئه و پێگا دووره بپین به ره و شوینی په رستاره كان: له پێگادا كه تیده په پین به ره و خواره وه ی كرده كه بۆ ئه وه ی به ره و قوتا بخانه كه

بگه پېښه وه. چەند كەسك وەكو هەست دەرپرین دەستیان دەهینا
پیمداو دەیانگرتم. بەهیاویشی کاتی خۆمان وەرگرتبوو پیمان دەکرد. هیچ
كەسك ئاگاداری ئەو نەبوو كە هەموو چركەیهك كە تێدەپه پیت زۆر
گرنه.

كاتك كە گەشتینه شوینی په رستاره كان، په رستاره كچه كە زنجیرهیهك
پرسیاری لیکردم:

"ئەمە سالی چەندە كە تێداین؟"

"١٩٩٨"، من وەلامم دایه وه. له راستیدا خۆی سالی ٢٠٠٢ بوو.

"كی سەرۆکی ولاته یه كگرتوو هكانی ئەمریکایه؟"

"بیل كلینتون"، من وام وت. خۆی وەلامه راسته كە جۆرج دهبلیو بۆش
بوو.

"ناوی دایكت چیه؟"

"ئا. ئم. وەستام. ده چركه تیپه ری.

"پاتی"، له پڕوتم، بهی ئەوهی له بیرم بیئت كە چەند چركه یه كم
ویستوو تاهه كو ناوی دایکی خۆم به بیر بیته وه.

ئەو كۆتا پرسیاره كە له یادم بیئت. جهسته م توانای ئەوهی نەبوو
كه بهرگه ی ئەو هه ئاوسانه ی میشكم بگریئت بۆیه له هۆش خۆم چووم
پیش گەشتنی ئۆتۆمۆبیلی فریاگوزاریه كە. چەند خوله كك دواتر له
قوتابخانه وه به رهو نه خوشخانه یه کی ئەو ناوچه یه برابووم. به ماوه یه کی
كورت له دوا ی گەشتنم به نه خوشخانه كە جهسته م بیهیز ببوو كاردانه وهی
نەبوو. له ململانییدا بووم بۆ ئەنجامدانی فرمانه سه ره تاییه كانی له شم
وه كو ئاوسان وه ناسه دان. یه كه م نۆره فری پۆژه كه م ئەوه بوو به

ته واوه تی توانای هه ناسه دانم له ده ستدا، له گه ل ئه وه ی پزیشکه کان زوو به زوو هه ولایاندا یارمه تی هه ناسه دانم بدهن به ئوکسجین، له هه مانکاتدا برپاری ئه وه یاندا که ئه وه نه خوشخانه یه پیداو یستی ته واوی تیدا نه بوو بۆ ئه وه بارودوخه ی من بۆیه داوا ی هیلیکۆپته ریکیان کرد تاوه کو له ویوه به ره وه نه خوشخانه یه کی گه وره ترم ببهن له سینسیناتی.

له ژووری فریا که وتن هیئامیانه دهره وه به ره وه ریپره وی هیلیکۆپته ره که له سه ر شه قامه که بردمیان. ته خته ی نه خوش گواستنه وه که به ر لیواری شه قامه که که وت له وکاته ی په رستاریک پالی پیوه ده نام له کاتیکیدا په رستاره که ی دیکه هه ولیده دا یارمه تی هه ناسه دانم بدات به په مپه که ی ده ستی. دایکم که چه ند خوله کی پشتر گه شت بووه نه خوشخانه که سه رکه وته سه ر هیلی کۆپته ره که له ته نیشت منه وه دانیشته. من هه ر به بیهۆشی مابوو مه وه وه نه مده توانی خۆم هه ناسه بدهم و له هه مان کاتدا دایکم ده ستی گرتبووم به دریژایی گه شته که.

له کاتیکیدا که دایکم له گه لمدا بوو له هیلی کۆپته ره که تدا، باوکم گه رابوو وه ماله وه تا دلنیا بیته وه له خوشک و برا که م وه والی منیان پیبدات. چاوه کانی پر فرمیسک بوون کاتیکی ئه وه ی پوون ده کرده وه که ناتوانیت ئاماده ی هه شته مین ئاههنگی دهرچوونه که ی بکات. داوا ی ئه وه ی خوشک و برا که می گه یانده مالی خزمان و هاوپیکان، باوکم به ریکه وت بۆ سینسیناتی بۆلای دایکم.

کاتیکی من و دایکم گه یشتینه سابیته ی نه خوشخانه که نزیکه ی ۲۰ کهس له پزیشک و په رستار به ره وه ریپره وی هیلی کۆپته ره که هاتن و منیان به ره وه به شی فریا که وتنی کتوپر برد. له و کاته دا ئاوسانه که به راده یه ک ترسناک

بېوو بۇ چەند جارېك لىنى دابووم. ئىسكە شكاوۋەكانم پىويستيان بە چاككردنەۋە ھەبوو، بەلام لە بارودۇخىكى ۋەھادا نەبووم كە بخرىمە ژىر نەشتەرگەريەۋە. دواى (نۆرەفرى) لىدانىكى تر كە سىيەم دانە بوو لەو پۇژەدا_ خرامە بەشى لەھۇشچوون ۋەھناسەدان بەھۇى ئامىرەۋە.

دايكو باوكم ھىچ بىگانه نەبوون بەو نەخۇشخانەيە، ئەوان ھاتبوونە ھەمان بەش لە نھۆمى زەمىنى لە دواى ئەۋەى كە خوشكەكەم بە نەخۇشى شىرپەنجەى خوین دەست نىشانكراپو لەتەمەنى سى سالىدا. من ئەو كاتە پىنج سالان بووم. براكەم ئەوكات تەنھا شەش مانگان بوو. لەپاش دوو سال و نيو لە چارەسەرى كىمىيى ۋەدەرھىنانى شلەى برىرەى پىشت ۋەپىشكىنىنى مۇخى ئىسكەكان، خوشكە بچووكەكەم لە كۇتايىدا تۈانى لە نەخۇشخانە بىتە دەرەۋە بە دۇخۇشى ۋەتەندروست ۋەمانى شىرپەنجەكە لە جەستەيدا. ۋە ئىستاش پاش دە سال لە تىپەرىنى ژيانىكى ئاسايى، دايكو باوكم ديسان خۇيان لە ھەمان شوين بىنيەۋە لەگەل مندالىكى دىكەيان.

كاتىك من لە بارى بېھۇشىدا بووم، نەخۇشخانەكە قەشەيەك ۋەكەسىكى شارەزاي كۆمەلايەتيان نارد تاۋەكو دايكم ۋەباوكم ئارام بكنەۋە. ئەو قەشەيە ھەمان قەشە بوو كە دەسال پىش ئىستا چاويان پىيكەۋتبوۋ لەو ئىۋارەى كە خوشكەكەم بە نەخۇشى شىرپەنجە دەستنىشان كراپو.

كە پۇژ تىپەرى ۋەبوو بە شەۋ، چەند جۆرىك لە ئامىر منيان لە ژياندا ھىشتىبوۋەۋە. دايكم ۋەباوكم بەبى پىشوۋ ۋەرگرتن ھەر لە نەخۇشخانە دەخەۋتن-بۇ خولەكىك لە ماندوۋىتىدا خەويان لىدەكەۋت ۋەخولەكى دواتر

به ئاگا ده بوون له نیکه رانیدا. دایکم دواتر بۆی باس ده کردم و ده یگوت که، "یه کێک بوو له ناخۆشتین شه وه کان که پیاوی تیپه پیم."

چاکبوونه وه کهم

سوپاس بۆ خودا له به یانی پۆژی دواتر دا هه ناسه دانه کهم دهستی به وه کرد که ئاسایی بپیته وه و گه شته ئه و جیگه یه ی که پزیشکه کان ئاسووده بن و له به شی بیهۆشبوون بهیینه دهره وه. که دوا جار به ئاگا هاتمه وه ههستم به وه کرد که توانای بۆن کردم له دهست داوه. وه کو تاقیکردنه وه په رستاریک داوای لیکردم که بۆنی ئه و قووتووه له شه ربه تی سیوو بکه م. ههستی بۆن کردم بۆ گه رایه وه، به لام- وه کو سه رسوورمانیک بۆ هه مووان- کرداری هه لمژینی بۆنه که پالێ به هه واکه وه نا بۆ به شه شکاوه که ی لای چاوم و ئه مهش وایکرد که چاوی چه پم ده ریوقیته دهره وه. چاوم له شوینی ئاسایی خۆی که پیلووی چاوه و به هۆی ده ماریکه وه به میشکه وه ده به ستریتته وه به ره و دهره وه هه لئاوسا.

پزیشکی چاوه که وتی که وورده وورده چاوم ده گه ریته وه شوینی ئاسایی خۆی له گه ل هاتنه دهره وه ی هه واکه، به لام قورس بوو ئه و ماوه یه ی که ده یخایاند بۆ ئه وه ی ئه و کرداره پوو بدات. وایان دانا بوو بۆم که دوا ی هه فته یه ک نه شته رگه ریم بۆ ئه نجام بدهن، ئه و هه فته یه ش وایده کرد کاتیکی زیاترم بداتی بۆ ئه وه ی باشتربمه وه. وه کو ئه وه وابووم له سه ر ریگایه کی هه ل ی بۆکسین بم، به لام ریگه یان پیدام که له نه خۆشخانه بیمه دهره وه. به لووتیکی شکاوه وه به ره و ماله وه گه رامه وه، له گه ل نیو دهرزه ن شکاوی تر له ده موچاوم داو وه له گه ل چاویکی ده ره په ریو.

مانگه‌کانی دواتر زۆر قورس بوون، وا هه‌ستم ده‌کرد که هه‌موو شتیکی ژیانم وه‌ستاوه. بۆ ماوه‌ی دوو هه‌فته بینیم لیڤ بوو. نه‌مده‌توانی راسته‌وجۆ شته‌کان ببینم. له‌ مانگی زیاتری پێچوو به‌لام چاوم وورده‌ وورده‌ گه‌رایه‌وه شوینی ئاسایی خۆی. له‌نیوان لیڤدان و کێشه‌ی بینینه‌که‌مدا هه‌شت مانگی پێچوو بۆ ئه‌وه‌ی بتوانم جاریکی تر شۆفیتری بکه‌مه‌وه. له‌لای راهینه‌ره‌که‌ چه‌ند شتیکی سه‌ره‌تایی راهینانم له‌سه‌ر کرد وه‌کو پۆشتن له‌سه‌ر هیلکی راست. پیم و ترا بوو که نه‌هیلم برینه‌کان وورده‌م به‌ینه‌ خواره‌وه، به‌لام له‌چه‌ند جاریک زیاتر بوون ئه‌و کاتانه‌ی که هه‌ستم به‌ بێزاری و کۆل‌دان ده‌کرد.

زۆر ئازار به‌خش بوو ئه‌وه‌ی که بیرم لیڤه‌کرده‌وه که ده‌بیټ چه‌ندیکی تر بپرم بۆ ئه‌وه‌ی بکه‌پیمه‌وه بۆ یاری به‌یسبۆل سالیك دواتر. به‌یسبۆل هه‌موو کات به‌شیکی گه‌وره‌ بووه له‌ ژیاندا. باوکم یاری به‌یسبۆلی کردووه له‌ ده‌وره‌ی کاردینال له‌ سانت لوئیس وه‌ منیش خه‌ونم به‌وه‌وه ده‌بینی که به‌شیوه‌یه‌کی پرۆفیشناله‌ یاری بکه‌م له‌و بواره‌دا. له‌دوای چه‌ند مانگیك له‌ چاک بوونه‌وه‌م، ئه‌وه‌ی له‌ هه‌موو شتیك زیاتر ده‌مویست ئه‌نجامی بده‌م گه‌رانه‌وه‌ بوو بۆ ئه‌و بواره‌.

به‌لام گه‌رانه‌وه‌م بۆ به‌یسبۆل ئه‌وه‌نده ئاسان نه‌بوو. که سال هات و پۆشت، من تا که کهس بووم که له‌ تیمه‌که جیاکرامه‌وه. نێردرام بۆ ئه‌وه‌ی له‌گه‌ڵ تیمی خۆیندکاره‌کانی دووهم سالی دواناوه‌ندیڤا یاری بکه‌م.

من له‌ ته‌مه‌نی چوار سالی‌مه‌وه یاری‌مکردووه، وه‌ بۆ که سیك که ئه‌و هه‌موو کات و ماندوو بوونه‌ی به‌پێکردبیټ له‌ وهرزشدا، دوور خستنه‌وه له‌ تیمه‌که

شتیکی ناخۆش بوو. زۆر به پوونی ئەو پۆژەم له یاده که ئەوانه پوویاندا. له خودپهوه که مەدا دانیشتم و دەستم به گریان کرد له گەڵ ئەوهی به سەر چه نالی پادیۆکاندا دهگه پام، بیهیوایانه بۆ گۆرانیه که دهگه پام که باشترم بکات.

دوای سالتیک له گومان له خۆ کردن، توانیم تیمه ههلبژاردە که گه وره تر بکه م، به لام زۆر به که می له شوینی قهتابخانه که دا ئەنجام دەدا، به گشتی یانزه جار له ههلبژاردە ی خویندنگه که دا کردمان، زیاتر به شیوه ی تاک یاریمان ده کرد.

له پال ئەو لاوازیه ی له و پیشه یه ی خویندنمدا که هه مبوو، هیشتا بپوام وایه پۆژیک ببه به یاریزانیکی گه وره. وه ئەوه ده زانم ئەگه ر شته کان باشتر بوونایه، من ئەو که سه ده بووم که به رپرسیار به له پوودانی ئەو شته. خالی گۆرانه که دوو سال پاش بریندار بوونم هات، کاتی که دهستم به خویندنی زانکۆ کرد له زانکۆی دینسن. ئەوه دهستیکیکی نوێ بوو، وه ئەو شوینه بوو که ئەو توانا سه رسوپهینه ره به هیزه ی خووه بچوو که کانم دۆزیه وه بۆ یه که مین جار.

چۆن فیڕ بووم له باره ی خووه کانه وه

چوونه زانکۆی دینسن یه کی که بوو له باشترین بریاره کانی ژیانم. له باره ی تیمی به یسبۆ له وه زۆر فیڕ بووم له گەڵ ئەوهی له به شی خواره وه ی لیستی ناوی خویندکاره کان بووم وه کو خویندکاریکی نوێ، به لام زۆر دلخۆش بووم. سه ره پای ئەو ساله ناخۆشانه ی دوانا وه ندیم که هه مبوو، توانیم ببه به وه رزشوانی کۆلیژ.

هیچ نه خشه یه کی وه ها نه بوو که به زوویی به شداری تیمی به یسبؤل بکه م
بۆیه تیشکم خستبووه سهر ژیانم تا باشتری بکه م. له کاتیکیدا نه وانه ی
له گه لندا بوون تاوه کو درهنگانی شهو ده مانه وهو یاری ئونلاینیان ده کرد،
خووم به وه وه گرت که شه وانه زوو برۆمه جیگا که مه وهو بخه وم.

له نیو نه و ژیانه ئالۆزه ی نیو کۆلیژدا نه وه م بوخۆم دانا که ده بیئت
خواردن و ژووره که م پێک و پێک بیئت. نه م به ره و پێشچوونانه شتانی بچووک
بوون، به لام نه وه سه ته یان پێدام که کۆنترۆلم به سه ر ژیانمدا هه یه .
ده ستم به وه کرده وه که دیسان بروام به خۆم بیئت وه گه شه کردنی نه م
بروا به خۆبوونه به ره و ژووری خویندنه که شم پۆشت، توانیم چۆنییتی
سه عی کردنه که شم بگۆریم و بیکه م به زنجیره یه ک له نه یه کان له یه که م
سالندا.

خووی نه یه کان بریتین له پۆتین و هه لسه وکه وتی پۆژانه که به شیوه یه کی
به رده وام به رجه سته ی ده که یین- وه له زۆر باردا به شیوه یه کی ئۆتۆماتی
نه نجامی ده ده یین. له گه ل تیپه پبوونی هه ر وه رزیکی خویندندا، من
شتیکی که م کۆ ده کرده وه به لام خووی وه کو یه ک که له کۆتاییدا به ره و
نه نجامیکی وه هایان بردم که بیۆینه بوو بۆ من کاتیکی که ده ستم پێکرد.
بۆ نمونه، بۆ یه که م جار له ژیانمدا به رز کردنه وه ی قورساییم کرد به
خوویه ک هه فتانه چه ند جارێک، وه له سالی دواتردا، نه وه له شولاره م که
شه ش پێ بوو زیادی کرد له په ره مووچی که وه که ۱۷۰ پاوه ن بوو بۆ ۲۰۰
پاوه ن.

کاتیکی سالی دووه م ده سته ی پێکرد، پۆلیکی سه ره کیم وه رگرت له ستافی
کارکردندا. له تیپه پبوونی یه که م سال وه کو به پێوه به ری تیمه که

هه لېژېردرام وه له کۆتايی سالا که دا وه کو تیمی هه موو کۆنفرانسه کان
هه لېژېردرام. به لام ئەمه تا کۆتايی وهرزه که ئەنجامی ئەو خووانه م
نه بیانی که بۆ چۆنیتی خه وتن و سه عی کردن و توانای پاهینان کردن
ئەنجام ده دا.

دوای تیپه پېوونی ده سال به سه ر ئەو پیکانه ی به هۆی داری
به یسبۆله که وه به رم که وتبوو، فراند میان بۆ نه خوشخانه و دواتر بۆ به شی
بیهۆشبوون، من وه کو یه که م په که زی نیڕ ده ستیشان کرام وه کو
وه رزskar له زانکۆی دینیسنه وه ناو نووسکرام له ئی ئیس پی ئین که
ئە کادیمیای هه موو تیمه کانی ئە وروپایه - ئەو شه ره فه ته نها به سیوسی
یاریزان ده دریت له سه رتاسه ری ولاتدا. به تیپه پېوونی کات که ده رچووم
له زانکۆ، من چوومه نیو لیستی په رتووکه کانی خویندنگا کانه وه له
هه شت بواری جیاوازدا. له هه مان سالدا خه لاتی پیزلینانم له لایه ن
به رزترین ئە کادیمیای زانکۆ کانه وه پیبه خشرا، که مه دالیای سه رکرده
بوو.

هیوادارم بمبه خشن گه ر ئەمه به لاتانه وه که میك خو به زلزانانه بیئت.
راستگۆ بم له گه لئاندا هیچ شتیکی ئە فسانه یی و میژوویی نه بوو ده رباره ی
بواری وه رزشوانیه که م، هه رگیز وه کو که سیکی پروفیشنال نه بووم به
یاریزان. هه رچۆنیک بیئت سه یری سالانی پابردوو ده که م که تیپه پېوون،
پیم وایه من شتیکی شارم ته واو کردوو: من شته شاراوه کانم پر
کردوو ته وه. وه پیم وایه بنه ما کانی ئەم په رتووکه ده توانن یارمه تیده رت
بن بۆ ئە وه ی به هره شاراوه کانت پر بکه نه وه.

هه موومان پووبه پووی ململانی ده بینه وه له ژیانماندا. ئەم برینداربوونه یه کێک بوو له ململانیکانی من، وه ئەو ئەزموونه فیڤی وانە ی زۆر گرنگی کردم: ئەو گۆرپانکاریه بچووکانه ی وا ده زانیت گرنگ نین له سه ره تاوه به لام ده بنه بنچینه یه کی گرنگن که ده ره نه جامی بیۆینه یان ده بیت نه گەر تو هیوات وابیت بو چەند سالیك پێیانە وه وابەستە ببیت. هه موومان پێگريمان دیتە پيش به لام له پا کردنیکی به رده وامدا، جوړی ژيانمان ده که ویتە سه ر چوونیتی خووه کانمان. له گه ل هه مان خو که به رده وام ده یکه یت هه مان نه نجامت ده ست ده که ویت، به لام له گه ل خووی باشترا ده هه موو شتیك ده کړیت ببیت، هیچ شتیك مه حال نییه.

په نکه خه لکانیک هه بن که به درێژایی شه و کارکردن سه رکه وتن به ده ست بینن. من هیچ یه کێک له وانە نانا سم، وه به دلنیا ییه وه یه کێک نیم له و که سانه. هیچ جوړه ساته وه ختیکی وه ها له گه شتی ژیانمدا بوونی نه بووه هه ر له چاره سه رکردنمه وه له بیهۆشیه که مدا تاوه کو ئە کادی میای ئە مریکا: زۆری تر هه بوون. ئە وه گۆرپانکاریه کی که م بوو، زنجیره یه ک سه رکه وتنی بچووک و داهینانی زۆر بچووک بوو. تاکه پێگه که گه شه ی به من دا - که تاکه هه لبژارده بوو من هه مبوو - ئە ویش ئە وه بوو که له شتی بچووک وه ده ست پێبکه م. هه مان به رنامه پێژیم به کارهینا چەند سالیك دواتر کاتیك ده ستم کرد به کاری تایبه ت به خوّم و ده ستم کرد به کارکردن له سه ر نووسینی ئە م په رتووکه.

چۆن و بۆچی ئەم پەرتوو کەم نووسی

لە تۆفە مەبری سالی ۲۰۱۲ دا دەستم کرد بە بلۆکردنە وە ی بابە تە کانم لە jamesclear.com بۆ چەند سالی ک دەستم کردبوو بە نووسینی تیبینیە کانم لە سەر ئەزموونە تایبەتیەکانی خۆم لە گەڵ ئەو خوانە ی که مەمبون وە لە کۆتاییدا ئامادە گی ئەو م تێدابوو که هەندیک بلۆ بکە مە وە . بە بلۆکردنە وە ی بابە تیکی نوێ دەستم پیکرد هەموو پۆژی دوو شەمانیک و پینج شەمانیک . بە چەند مانگیکی کەم، ئەم خووی نووسینە بچووکانە گە یاندمی بە هەزاران شوین کە وتوو کە لە پێی ئیمەیلە کە مە وە سەبسکراییان کردبووم، وە لە کۆتایی سالی ۲۰۱۳ دا ئەو ژمارە یە گە شە ی کرد بۆ زیاتر لە سی هەزار کە س .

لە سالی ۲۰۱۴ لیستی ئیمەیلە کە م گە شە ی کرد بۆ سە د هەزار سەبسکرایبەر، کە بوومە هۆی یەکیک لە خیراترین هەوالنووسەکانی نیو تۆپی ئینتەرنیّت . هەستم دەکرد کە سیکی فیلبازم سەرەتا پێش دوو سال کە دەستم پیکرد، بە لام ئیستا وەکو کە سیکی شارەزا لە بواری خووەکاندا ناسرابووم - ناویکی تازه کە زۆر دلخۆشی دەکردم بە لام لە هەمان کاتدا نا ئارامیش بووم . هەرگیز خۆم بە کەسیک نە زانیو لە سەر وە دا بم، بە لکو وەکو کە سیک خۆم دەبینی کە ئەزموونی شتەکان دە کە م لە گە ل خۆینە رە کانمدا .

لە سالی ۲۰۱۵ گە شتمە دوو سە د هەزار سەبسکرایبەر وە لە سەر پەرتووکیک پیکە وتین لە گە ل (پەنگوین پاندەم هاوس) بۆ دەست پیکردن بە نووسینی ئەو پەرتوو کە ی کە تۆ ئیستا دە یخوینیتە وە . لە گە ل گە شە کردنی گوێگرە کانمدا لە پالیدا هە لی کارە کە شم گە شە ی کرد . زۆر داوای

ئەو ەم لىدەكرا كە بۇ كۆمپانىا بەرزەكان قسە بكەم دەربارەى پىكەينانى
خووەكان، گۆرپىنى ەلەس و كەوت، وە بەرەوپىشچوونى بەردەوام. خۆم
لەو ەدا بىنىەو ە كە ووشە گرنگەكان دەگوڭزەو ە لە قسەكاندا
(وتارەكاندا) لەو كۆنفرانسانى كە ئەنجام دەدرا لە وىلاتە
يەكگرتووەكان و ئەوروپاشدا.

لە سالى ۲۰۱۶ دا ، بابەتەكانم بەشىو ەيەكى بەردەوام لە بلۆكراو ەكانى
و ەكو تايم، ئەنتەپرۆنۆر و فۆرېز بلۆ دەبوونەو ە. سەرسووپەينەرانە
نووسىنەكانم لە لاىەن ەشت مىيۆن خوينەرەو ە خوڭنرايەو ە لەو سالىدا.
پاھينەرەكان لە ئىن ئىف ئىل (يانەى وەرزشى فوتبۆلى ئەمريكى) و ئىن
بى ئەى (يانەى وەرزشى بەيسبۆل) و ئىم ئىل بى (يارى كۆتايى يانەى
و ەرزشى بەيسبۆل)، دەستيان بە خويندەو ەى كارەكانم كردو لەگەل
تيمەكانى خۆيان ھاوبەشيان پىدەكرد.

لەسەرەتاي سالى ۲۰۱۷ دا (ھايتس ئەكادىمى)م بلۆكردەو ە، كە بوو بە
بنەمايەك بۇ پاھينانە سەرەتاييەكانى رېكخراو ەو كەسانەى ئارەزوويانە
خووى باشتەر لە خۆياندا بونىاد بنىن لە پووى كارو ژيانەو ە. ەبوونى ۵۰۰
كۆمپانىا و گەشە كردنيان بەرەو باشترو پاھينان كردن بە پابەرەو
ستافەكانيان. بەگشتى، زياتر لە دە ەزار پابەرەو بەرپۆەبەرەو پاھينەرەو
ەرو ەھا وانەبۆر دەرچووى ھايتس ئەكادىمىن وە كارى من لەگەلياندا
دەربارەى ئەو ە فيرى كردم كە چەنديكى پىدەچىت تاو ەكو وا لە
خووەكان بكەيت لە ژيانى راستەقينەدا كارى پىيكەيت.

لەگەل ئەو ەى من كۆتا دەستكارىەكانم لەسەر ئەم پەرتووكە ئەنجام دەدا
لە سالى ۲۰۱۸ دا، jaemsclear.com بە مليۆنان كەس سەردانى

ده کرد مانگانه وه به نژیکه یی پینج هه زار سه بسکرایبه ر بۆ ئیمه یله هه فتانه که ی من ده هات-ئهو ژماره یه ی که هه رگیز به خه یالی مندا نه ده هات کاتیك که ده ستم به نووسین کرد وه ته نانه ت دلنیاش نه بووم له وه ی بیری لیبکه مه وه .

چۆن ئەم پەرتووکه یارمهتیت دەدات

دامینه رو بازرگان نه یه لّ راڤیکانت ده لّیت، "بۆ نووسینی پەرتووکیکی مه زن، سه ره تا ده بیّت خۆت ببیت به پەرتووک." من له بنه په تدا بیروکه کانم ئاماژه پیکردوو له یه دا چونکه ده بوو تییدا بژیم. پیویست بوو پشت به خووه بچووکه کان به ستم بۆ چاکبوونه وه له برینه کانم، بۆ ئه وه ی به هیژتر بجم له وه رزشدا، بۆ ئه وه ی باشتتر له بواره که مدا کار بکه م، وه بجم به نووسه رو کاریکی سه رکه وتوو بونیاد بنیم، زۆر به ساده یی گه شه بکه م وه کو گه نجیکی به رپرسیار. ئهو خووه بچووکه کان وایان لیکردم توانا شاراوه کانم بدۆزمه وه، مادام تۆش ده ستت داوه ته ئهو پەرتووکه بۆیه پیم وایه که تۆش ده ته ویت توانا شاراوه کانی خۆت بدۆزیته وه .

له په راوه کانی دواتردا، نه خشه ی چۆنیتی بونیادنانی خووی باشترتان له گه لدا هاوبه شی پیده که م-نه ک ته نها بۆ چه ند پۆژیک یان چه ند هه فته یه ک، به لکو بۆ ته واوی ژیا نتان. له کاتی کدا زانستیش ته واو پشتگیری ئه وانه ده که ن که من نووسیومن، ئهو پەرتووکه توژی نه وه یه کی ئه کادیمی نییه: ئه مه به لگه نامه ی کارپیکردنه. ژیری و مه شق کردن ده بینیت له سه ره تاو له ناوه پاستدا له گه لّ ئه وه ی زانستی چۆنیتی

گۆرپىنى خووھكانت پوون دەكەمەوۋە بۆشتىك كە ئاسان بىت بۆ
تىگەشتىن و كارپىكرىدن.

ئەو بوارانەى تىشكىيان دەخەمە سەر برىتىن لە - زىندوۋەرزانى، زانستى
كۆئەندامى دەمار، فەلسەفە، دەروونناسى و زىاترىش - كە چەند سالىكى
زۆرە بونيان ھەيە. ئەوۋەى كە من بۆتى پىشنىار دەكەم برىتىە لە
دروستكرىنى باشتىن بىرۆكەكان كە كەسە ژىرەكان دۆزىويانەتەوۋە
كاتىكى زۆر پىش ئىستا لەگەل ئەوانەى كە زاناكان دۆزىويانەتەوۋە زۆر
جىى باوۋەرن. ئەم بەخشىنەى من بۆ ئىوۋە ئەوۋەى كە ھىوادارم ئەو
بىرۆكانە بدۆزنەوۋە كە زۆر بۆتان گرنگە وە بەجۆرىك پىكىيانەوۋە
بەستەنەوۋە كە كارى پىكرىت. ھەرشىك كە ژىرانە بىت لەم پەراوانەدا
كە بەدى دەكرىت بۆ ئەو كەسە شارەزايانە دەگەرپتەوۋە كە منيان
بەرەوپىش بردوۋە. وە ھەرشىكى بىمىشكانەش ھەبىت ئەو ئامازەيە بۆ
ئەوۋەى ھەلەكە لە خۆمەوۋەيە.

بىرپەرى پىشتى ئەو پەرتووكە برىتىە لەو چوار ھەنگاۋەى كە بۆ من
نمۇنەن - ئامازە، وىستن، كاردانەوۋە پاداشت - وە چوار ياساكاى
گۆرپىنى ھەلسوكەوت كرىن كە لەم چوار ھەنگاۋەوۋە سەرچاۋەى گرتوۋە.
خوینەران لەگەل ھەبوۋنى پىشنىەيەكى باش لەسەر لايەنى دەروۋنى
پەنگە بتوانن ئەم ووشانەى لىرەدا بەكارھاتوۋن باشتى تىبىگەن، وەكو
ئەوۋەى لە سەرەتاۋە ئامازەمان پىدا وەكو "ھاندەر، كاردانەوۋە،
پاداشت" كە بى. ئىف. سكىنەر نووسىۋىيەتى لە سالى ۱۹۳۰ يەكاندا وە لە
ئىستادا زىاتر بە "ئامازەو پۆتىن و پاداشت" بۆلۈبوۋەتەوۋە لە "پاۋە ئۆف
ھەبىت" دا كە چارلس دوىگ نووسىۋىيەتى.

زانایانی هه‌لس و کهوت و ه‌کو سکینه‌ر ئه‌وه‌ی بۆ ده‌رکه‌وتوو ه‌گر هاتوو تو
گونجاوترین پاداشت و سزا دیاریبکه‌یت، ده‌توانیت وا له‌ که‌سه‌کان بکه‌یت
که‌ وه‌کو ئه‌وه‌ی ده‌ته‌وێت هه‌لس و کهوت بکه‌ن. به‌لام له‌ کاتی‌کدا
نمونه‌که‌ی سکینه‌ر باشترین نمونه‌ بوو بۆ پوونکردنه‌وه‌ی ئه‌و
کاریگه‌ریان‌ه‌ی که‌ شته‌ ده‌ره‌کیه‌کان هه‌یا نه‌ له‌ سه‌ر چۆنی‌تی خووه‌کانمان،
له‌ شتی‌کدا لاوازی هه‌بوو ئه‌ویش پوونکردنه‌وه‌ی ئه‌وه‌ی که‌ چۆن
بیرکردنه‌وه‌کانمان و هه‌سته‌کانمان و بپرواکانمان له‌ سه‌ر خووه‌کانمان په‌یره‌و
ده‌بن. بارودۆخه‌ ناوه‌کیه‌کانیشمان وه‌کو- باری ده‌روونیمان و
هه‌سته‌کانمان- گرنگی خۆیان هه‌یه‌. له‌م سالانه‌ی دوایدا زانا‌کان
ده‌ستیان به‌ دیاریکردنی ئه‌و په‌یوه‌ندیه‌ کرد که‌ له‌ نیوان
بیرکردنه‌وه‌کانمان و هه‌سته‌کانمان و هه‌لس و کهوتماندا هه‌یه‌. ئه‌و
تویژینه‌وه‌یه‌ش له‌م په‌راوانه‌دا باس ده‌که‌ین.

به‌ گشتی ئه‌و چوارچێوه‌ی کاره‌ی پێشکه‌شی ده‌که‌م بریتیه‌ له‌
نمونه‌یه‌کی ته‌واو له‌ زانستی فی‌زیوون و هه‌لس و کهوت کردن. من بپروام
وایه‌ یه‌کی‌که‌ له‌ یه‌که‌مین نمونه‌کان بۆ هه‌لس و کهوتی بونیاده‌م که‌ به‌
ته‌واوی گرنگی خۆی هه‌یه‌ بۆ هه‌ردوو لایه‌نی هاندهره‌ ده‌ره‌کیه‌کان و
هه‌سته‌ ناوه‌کیه‌کان له‌ سه‌ر خووه‌کانمان. له‌ کاتی‌کدا په‌نگه‌ هه‌ندی‌که‌ له‌
زمانه‌کان پێیان ئاشنا بیت، من له‌ گه‌ڵ ئه‌و هه‌موو وورده‌کاریانه‌دا
ئاسووده‌م- وه‌ جێبه‌جێکردنی هه‌ر چوار یاسا‌که‌ بۆ گۆڕینی هه‌لس و کهوت
کردن- پێگایه‌کی نوێت نیشان ده‌دات بۆ ئه‌وه‌ی بیر له‌ خووه‌کانت
بکه‌یته‌وه‌.

هه‌ل‌س‌و‌ک‌ه‌و‌ت‌ی م‌ر‌و‌ڤ به‌ر‌د‌ه‌و‌ام ده‌گ‌و‌ر‌پ‌یت: بارود‌و‌خ ب‌و بارود‌و‌خ، خوله‌ک ب‌و خوله‌ک، چ‌ر‌ک‌ه ب‌و چ‌ر‌ک‌ه، به‌ل‌ام ئ‌ه‌و په‌رت‌و‌و‌ک‌ه ده‌ر‌ب‌ار‌ه‌ی ئ‌ه‌و‌ان‌ه‌ی‌ه که ناگ‌و‌ر‌د‌ر‌یت. ده‌ر‌ب‌ار‌ه‌ی ب‌ن‌چ‌ی‌ن‌ه‌ی هه‌ل‌س‌و‌ک‌ه‌و‌ت‌ی م‌ر‌و‌ڤه. ئ‌ه‌و ی‌اس‌ای‌ان‌ه‌ی که پ‌ش‌ت‌ی‌ان پ‌ی‌د‌ه‌به‌س‌ت‌یت س‌ال به س‌ال. ئ‌ه‌و ب‌ی‌ر‌و‌ک‌ان‌ه‌ی که ده‌ت‌و‌ان‌یت کار‌و خ‌ی‌زان و ژ‌ی‌ان‌ی پ‌ی‌ب‌ون‌ی‌اد ب‌ن‌ر‌یت.

ه‌ی‌چ ر‌ی‌گ‌ای‌ه‌ک‌ی وه‌ها ن‌ی‌یه که پ‌ی‌ی ب‌و‌ت‌ر‌یت ئ‌ه‌م ر‌ی‌گ‌ای‌ه پ‌اس‌ته ب‌و د‌ر‌وس‌ت ک‌رد‌نی خ‌و‌وی باش‌تر، به‌ل‌ام ئ‌ه‌م په‌رت‌و‌و‌ک‌ه پ‌ی‌ن‌اس‌ه و با‌سی باش‌تر‌ین ر‌ی‌گ‌ه ده‌ک‌ات که ده‌ی‌زانم - ر‌ی‌گ‌ای‌ه‌ک که ده‌ب‌ی‌ته ش‌ت‌ی‌کی کار‌ی‌گ‌ه‌ر به‌ب‌ی گ‌و‌ی‌دان‌ه ئ‌ه‌و‌ه‌ی که له‌ک‌و‌ی‌وه ده‌س‌ت پ‌ی‌د‌ه‌ک‌ه‌یت وه ه‌و‌ل ده‌ده‌یت چ‌ی ب‌گ‌و‌ر‌پ‌یت. ئ‌ه‌و به‌ر‌نام‌ه‌س‌از‌ی‌ه‌ی که م‌ن ل‌ی‌ره‌دا با‌سی ده‌ک‌ه‌م ه‌م‌و‌و که س‌ی‌ک ده‌گ‌ر‌ی‌ته‌وه که به شو‌ی‌ن به‌ر‌نام‌ه و پ‌ر‌و‌گ‌رام‌ی‌ک‌دا ده‌گ‌ه‌ر‌یت که ه‌ه‌نگ‌او به ه‌ه‌نگ‌او ئ‌ه‌ن‌ج‌ام‌ی ب‌د‌ات ب‌و به‌ره‌و‌پ‌ی‌ش‌چ‌و‌ون، چ ئ‌ام‌ان‌ج‌ه‌ک‌ه‌ی ت‌و ل‌ای‌ه‌نی ته‌ند‌ر‌وس‌تی ب‌یت ی‌ان پ‌اره ی‌ان به به‌ره‌م‌ی ب‌یت (به‌ره‌م‌د‌اری) ی‌ان په‌ی‌وه‌ند‌یه‌ک‌انت ب‌یت ی‌ان ه‌م‌و‌و ئ‌ه‌و‌ان‌ه‌ی سه‌ره‌وه ب‌یت. م‌اد‌ام‌ه‌ک‌ی ش‌ته‌که ب‌ر‌ی‌تی‌ه له هه‌ل‌س‌و‌ک‌ه‌و‌ت‌ی م‌ر‌و‌ڤ که‌واته ئ‌ه‌م په‌رت‌و‌و‌ک‌ه ر‌ی‌ن‌ی‌ش‌ان‌ده‌رت ده‌ب‌یت.

خووه که ردیله ییه کان

بىنچىنەكان

بۇچى گۇرانكارىيە بچووكەكان، كاريگەرى گەورەيان دەبىت

تەنیا حاجی

Tanya Haji | تەنیا حاجی

public channel



Description

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

♥ چەنالىك تايبەت بە كتيب و بابەتى جياواز ♥

ئەم كتيبە لەلايەن { ئازيزىكى چەنال }
كراوە بە ديارى بۆ خوینەرەن

چەنال

<https://t.me/tanyahaji7>

t.me/tanyahaji7

Invite Link



۱

نەو ھىزە سەرسورھىتەرەى خوۋە نەتۇمىيەكان

چارەنۋوسى پاسكىلسۋارى بەرىتانى گۆردرا لە سالى ۲۰۰۳دا. ئەو
پىكخراۋەى كە پاسكىلسۋارى بەرىتو دەبرد بە شىۋەيەكى پروفىشئالانە
لە بەرىتانىاي مەزئدا، بەم دواييانە دەيف برەيلسفىوردى ۋەكو
راھىنەرىكى راستەوخۆ دامەزراند. لە ۋكاتەدا، پاسكىلسۋارە شارەزاكانى
بەرىتانىاي مەزن بەرگەى نرىكەى سەد سال لە مامناۋەندى مانەۋەيان
گرتبۋ. لە سالى ۱۹۰۸ ۋە سوارچاكە بەرىتانىەكان تەنھا يەك مەدالىيەى
ئالتونيان بردبۋوۋە لە يارىە ئۆلۇمپىيەكاندا، ۋە تەنانت خراپتر بوونلە
گەۋرەترىن پىشېركىتى پاسكىلسۋارىدا لە Tour de France. لە
ماۋەى دە سالدا ھىچ پاسكىلسۋارىكى بەرىتانى نەيبردەۋە.

لەراستىدا ئەۋەندە خراپ بوون ئەۋ پاسكىل سوارانە گەيشبۋوۋە پادەيەك
كە ھىچ يەككە لە پىشەسازەكانى تايبەت بە پاسكىل لە ئەۋروپادا
ئامادەى ئەۋە نەبوون ۋە پەتيان دەكردەۋە كە ھىچ پاسكىلنىك بەۋ تىمە
بفرۆشن چونكە لەۋە دەترسان كە زيان بە فرۆشى ئەۋان بگەيەنئە ئەگەر
بىتو كەسىكى شارەزا لەۋ بۋارەدا بىيانبىنن كە پاسكىلەكانى ئەۋان
بەكار دەھىتن.

برەيسفۆلد بۆ ئەۋە دامەزىنرايوۋ تاۋەكو تىمى سوارچاكى بەرىتانى
بخاتە سەر پىرەۋىكى نوئ. ئەۋەى كە ۋاى لىكرد لە راھىنەرەكانى

پیشووتر جیای بکاته وه ئه و پابه ند بوونه زۆره ی بوو بۆ ئه و
به رنامه سازیه ی کاریپید ه کرد وه کو "کۆکردنه وه ی ده سته که وه
گشتیه کان"، که ئه وه ش فله سه فه ی گه ران بوو بۆ بچوو کترین شت بۆ
به ره و پیشچوون له هه موو شتیکی که ده یکه یت. به ره یسفۆلد ده لیت،
"ته واوی یاساکان له و بۆچوونه وه دین که ده لیت ئه گه ر بیتو هه موو ئه و
شانه ی که بیرى لیده که یته وه له بیرى بکه یت وه کو لیخوړینی پاسکیل،
دواتر به وه بۆچوونه که ت باشتربکه به ریژه ی له سه دا یه ک، ئه و
به ره ی پیشچوونیکى بیوینه به دی ده که یت کاتی که هه موو بیر کردنه وه کانت
پیکه وه ده به ستیه وه."

به ره یسفۆلدو راهینه ره کانی تریش ده ستیان کرد به گۆرینی هه ندیک شتی
بچوو که پیشبینی ده که ن له تیمیکى شاره زا له پاسکیلسواریدا.
جاریکی تر شوینی دانیشتنی پاسکیله کانیان گۆرینی بۆ ئه وه ی زیاتر
ئاسووده بن له کاتی دانیشتنداو به کحول تایه کانیان پاک کرده وه بۆ
ئه وه ی باشتربه قامه که بگریته. داویان له پاسکیلسواره کان کرد که
جلی تایبه ت به پاسکیلسواری بیوشن بۆ ئه وه ی پاریزگاری له پله ی
گه رمی ماسولکه کانیان بکه ن له کاتی لیخوړینی پاسکیله کانیاندا که
له گه ل به کاره ی نانی ئامیڑیکى هه ستیار بۆ وه رگرتنى کاردانه وه ی
جه سته ی هه ر پاسکیلسواریک بۆ ئه و جوړه له تاقیکردنه وه یه. تیمه که
زۆر جوړی قوماشیان تاقیکرده وه له ناو ئه و تونیلانیه که هه و زۆر
ده یگریته وه ته نانه ت ئه و جوړه له قوماشیشیان به کاره ی نانا که بۆ جلی
ژیره وه ی مه له وانی به کاردیته، ئه وه ی که سه لماندی سوکتره باشتربه بۆ
هه وابزووتن.

بەلام ھەر لىڭرەدا نەوۋەستان. برەيسفۆلڭدو تيمەكەى بەردەوام بووم لەوۋەى
 كە بە پىڭزەى لەسەدا يەك بەرەو پىشچوون ببينن لەو جىگەيانەى كە
 پشتگوى خراون و چاۋەرەپان نەكراوبوو. چەندىن جۆر لە كرېمى مەساج
 كردنىيان تاقىكرەدەوۋە تاۋەكو بزەنن كامەيان لە ھەموويان باشترە بۆ
 ئەوۋەى بە زووترىن كات ماسولكەكان باش بكا تەوۋە. ئەوان پزىشكىيان
 دامەزەند تاۋەكو باشترىن شىۋەى دەست شتن فېرى پاسكىل سوارەكان
 بكات تاۋەكو لەكاتى لىخوپىنى پاسكىلدا دەستەكانيان نەتەزىت. ئەوان
 باشترىن جۆرى سەرىن و دۆشەكان بۆ بدۆزەوۋە تاۋەكو باشترىن خەويان
 ھەبىت پاسكىلسوارەكان. ئەوان تەنەت بەشى ناۋەوۋەى بارەلگى
 تيمەكان بە پەنگى سېى پەنگ كەرد، كە يارمەتى دەدان تاۋەكو كە
 كەمترىن تۆز لەخۆ بگىت كە تىببىنى ناكىت، كە دەبىتە ھۆى
 كەمكردنەوۋەى ئاستى جۆلەى پاسكىلسوارەكان.

كە ئەمەو سەدان بەرەوپىشچوونى بچووكى دىكەش ئەنجامدران،
 ئەنجامەكان خىراتر لەوۋەى كە بېرى لىدەكرايەوۋە بەدەستەاتن.

تەنھا پىنج سال پاش دامەزەندى برەيسفۆلڭ، تيمى پاسكىلسوارانى
 بەرىتانيا ھاتنەوۋە مەيدان و بەشدارى يارى ئۆلۇمپىياتى سالى ۲۰۰۸ يان
 كەرد لە بىجىن، كە تىيدا بوونە براۋەى لەسەدا ۶۰ى مەدالىا ئالتونەكان.
 چوار سال دواتر، كاتىك يارى ئۆلۇمپىيات ھاتە لەندەن، يانەكە بەرز
 بووۋەوۋە بۆ پلەى دەورەى نۆيەم لە پىكۆردى ئۆلۇمپىياتدا ھەوت خەلاتى
 جىھانى بەدەست ھىنا.

ھەر لەو سالەدا برادلى ويگىن بوو بە يەكەم پاسكىلسوارى بەرىتانى بۆ
 بردنەوۋەى خەلاتى Tour de France. لە سالى دواتردا ھاوپىكەى

برادلی له تیمه که دا که ناوی کریس فرۆم بوو، پیشبریکێکه ی برده وه، وه بهردهوام بوو له بردنه وه و بۆ ساڵی ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ و ۲۰۱۷، که پینج سهرکهوتنی Tour de France ی به دهست هینا له شهش ساڵدا. به درێژایی ده ساڵ له ۲۰۰۷ ه وه بۆ ۲۰۱۷، پاسکیلسوارانی به ریتانیا ۱۷۸ خهلاتی پالوانیتی جیهانیان به دهستهینا له گهڵ شهست و شهش مه دالیای ئالتونی ئۆلۆمپیاتیان به دهستهینا و بوونه خاوهنی پینج سهرکهوتنی Tour de France، که به گشتی به سهرکهوتووترین پاکردن ده ناسریت له میژووی پاسکیلسواریدا.

ئه مه چۆن پوویدا؟ چۆن تیمیک که پیشتر پاهینه ری ئاسایی هه بووه گۆرپدا بۆ پالوانی جیهان به هۆی چه ند گۆرانکاریه کی بچووک ه وه، له یه که م تیروانیندا، واده رده که ویت که گۆرانکاریه کی زۆر بکات به هه موو شیوه یه ک؟ بۆچی به ره و پیشچوونی وه ها بچووک ئه نجامیکی وه ها بیۆینه ی ده بیّت، وه چۆن ده توانیت ئه م پێگایه له سه ر ژیا نی خۆت جیه جی بکه یت؟

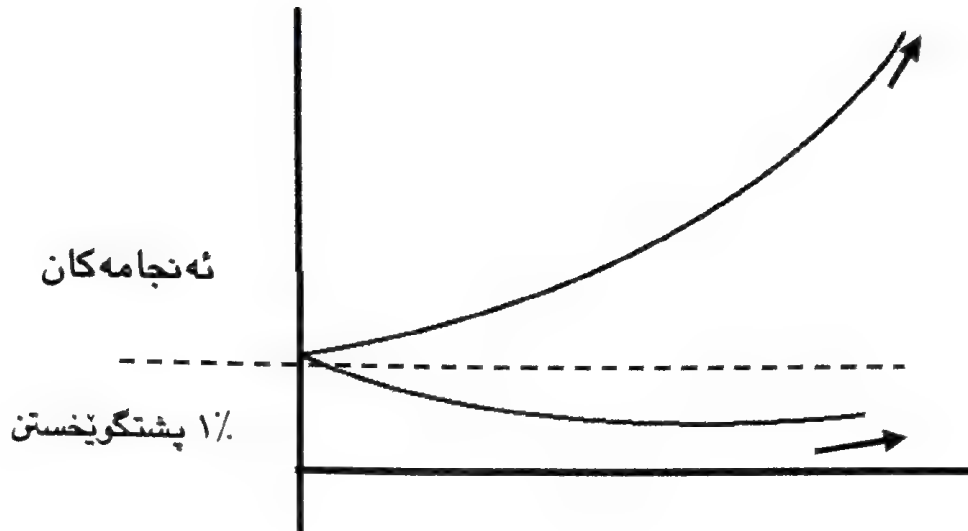
بۆچی خووه بچووکەکان ده بنه هۆی جیاوازی زۆر

زۆر ئاسانه هه لسه نگاندن بۆ گرنگی ئه م کاته ی ئیستا که تییدا یت بکه یت و جیاوازی هه ر به ره و پیشچوونیکی بچووک بکه یت له ژیا نی پۆژانه تدا. زۆر جار وا باوه ربه خۆمان دینین و بیر ده که ینه وه که سهرکهوتنی گه وره پیویستی به هه نگاوی گه وره یه. ئیتر سهرکهوتنه که دابه زاندنی کیش بیّت یان ده ست کردن و بونیادنانی کاریکی تایبه ت بۆخۆمان بیّت یان نووسینی په رتووکێک بیّت یان بردنه وه ی پالوانیتییه ک بیّت یان به دهستهینانی هه ر ئامانجیکی دیکه بیّت که ده مانه ویت، ئیمه

پەستان دەخەينە سەر خۆمان كە دەمانە وئەت ھەموو دنيا بەو دەستەكەوتەكەمان بزانئەت و ھەمووان لەبارەيەو قسە بكەن. لەھەمان كاتدا بەرەوپېشچوون بە پېژەي لەسەدا يەك پېژەيەكی ئەوئەندە بەرچاو نىيە - ھەندىكجار تەنەت ئەوئەندە كەمە تېبىنى ناكريئە.

بەلام رەنگە زۆر گرنگ بئەت بە تايبەتەي لە پېگايەكی دوورو دريژدا. ئەمە چۆنئەتەي ھاوكيشەكەيە: ئەگەر بتوانئەت بە پېژەي لەسەدا يەك باشتەر ببئەت پۆژانە بە دريژايى سالىك ئەو كاتە تۆ بە پېژەي لەسەدا ۳۷ باشتەر دەبئەت بە تىپەربوونى كات. بە پېچەوانەشەو ئەگەر پۆژانە بە پېژەي لەسەدا يەك خراپتر ببئەت، ھەموو پۆژيەك بە دريژايى سالىك، بە نزيكەي دەگەيتە سفر. ئەوئەي كە وەكو سەرکەوتنئەكی بچوك يان ھاتنە دواوئەيەكی كەم ئەوا لە شتئەكی گەرەتەدا كۆ دەبئەتەو.

۱٪ به ره وپیشچوون



کات

ویننه یه که م: کاریگه ری خووه بچوو که کان که کۆده بیته وه به تیپه ربوونی کات. بۆ نمونه، ئه گهر بتوانیت له سه دا ۱ پۆژانه باشتی ببیت، ئه وکات ئه و ئه نجامه ی ده ست ده که ویت ۳۷ جار باشتی ده ای یه ک سال.

خووه کان بریتین له له کۆبوونه وه ی ئاره زوو بۆ به ره وپیشچوونی خود. به هه مان شیوه ی که پاره چهند جار ده بیته به هوی کۆبوونه وه یان، کاریگه ری خووه کانت چهند جار ده بنه وه به دورباره کردنه وه یان. وا ده رده که ویت که کاریگه ریه کی زۆر که میان هه بیته پۆژانه، وه ئه وه ش دواتر مانگ به مانگ و سال به سال گه وره تر ده بن. ئه مه کاتی که ده بیته که تۆ ته ماشای دوو یان پینچ یان ته نانه ت ده سال دواتر ده که یه نرخ ی خووه باشه کانت ده زانیت له گه ل ئه وه ی که خووه خراپه کان چهن دیک له سهرت که وتوو زۆر پوونتر ده بیته وه له به رچاوت.

ئەمە شتىكى سەخت دەبىت كە نىرخى بىزانىت لە ژيانى پۇژانەتدا. زۇرجار گۇرپانكارىە بچووكەكان لەياد دەكەيت چونكە وا دەزانىت گىرنگىەكى وەهاى نىيە لەوكاتەدا، ئەگەر پارەيەكى كەم كۆبكەيتەوہ ئىستە، تۆ هىشتا مىليۇننر نىت. ئەگەر بۆ تەنھا سى پۇژ بىرۆيت بۆ ھۆلى لەش جوانى لەسەر يەك، تۆ هىشتا خاوەن لەشولارىكى رىك نىت. ئەگەر تۆ ئەمشەو بۆ كاتىرمىرەك زمانى ماندرىن بخوینىت، ئەوا هىشتا فىرى زمانەكە نەبوويت. ھەندىك گۇرپانكارى وا لە خووە خىپەكان دەكات كە ئاسانتر زىاد بكەن. ئەگەر ئەمپۆ ژەمە ناننىكى ناتەندروسىت بخویت، تەرازووەكە كىشانەكە زۆر ناجولەيت، وە ئەگەر ئەمشەو تا درەنگانى شەو كارىكەيت و خىزانەكەت پشتگوئى بخەيت سبەينى ھەموو كاتىك كاتى زىادەت دەبىت بۆ ئەوہى دواتر تەواوى بكەيت. يەك بىرپار ئاسانە بۆ ئەوہى پشتگوئى بخەيت.

بەلام ئەگەر ھەلەكان بەرپىژەى لەسەدا يەك دووبارە بكەينەوہ، پۇژ لە دواى پۇژ بە دووبارە كردنەوہى بىرپارە ھەلەكان، دەبىتە ھۆى دوو ھىندە كردنى ھەلەكان و پاسا و ھىنانەوہ، ھەلەبژاردە بچووكەكانمان كۆ دەبنەوہ و دەبنە ئەنجامى زۆر خراپى ژەھراوى كە بىرىتە لە كۆبوونەوہى ھەنگاوە ھەلەكان-لەسەدا يەك لىرەو لەوئى پشتگوئى دەخىت وادەزانىن كەمە- ئەمە ووردە ووردە دەبىتە ھۆى سەرھەلەدانى كىشە.

ئەو كارىگەريەى كە بەھۆى گۇرپانەوہ دروست دەبىت لە خووەكاندا، لەو كارىگەريە دەچىت كە لەسەر گۆرپىنى رىگەى فرۆكەيەك ھەيە و پوودەدات تەنھا بە گۆرپىنى چەند پلەيەكى كەم. بىھىنە پىشچاوت لەلۇس ئەنجلۇسەوہ بەرەو نىويۆرك گەشت دەكەيت. ئەگەر فرۆكەوانەكە لە

لاکسه وه (هئواشیه وه) به پله ی (۳،۵) به ره و باشوور بپوات، له واشتنتۆن، له دی سی دهنیشنه وه، له بری نیویۆرک. چ گۆرانیکی بچووک له خووه کانی ژیانى پۆژانه تدا ده توانیت پینیشاندهری ژیانیت بیّت بۆ چاره نووسیکی ته و او جیاوان. بپیاردان له سهر له سه دا یهك بۆ باشتر یان له سه دا یهك بۆ خراپتر، پهنگه نرخیکی وای نه بیّت له م کاته ی ئیستاتدا به لام به تیپه پبوونی ئه م کاتانه که ته وای ژیانیت پیکدینیت ئه م هه لباردانه جیاوانی ئه و به دهرده خه ن که تۆ کییت و ده توانیت ببیت به چی. سهرکه وتن به ره می خووه پۆژانه کانمانه که هه مانه - نهك یهك جار له کاتی گۆرانی ته وای ژیاندا.

وتراوه گرنگ نییه که چه ندیک سهرکه وتن یان سهرنه که وتنو بیت له ئیستادا، ئه وه ی که گرنگه ئه وه یه که ئایا خووه کانت ده تخه نه سه پیره ویکی باش به ره و ئاراسته ی سهرکه وتن. پیویسته ته ماشای دوور بکهیت، سهیری پیره وی ئیستات بکهیت وهك له ئه نجامی ئیستات. ئه گهر تۆ که سیکی ملیۆنیریت به لام زیاتر له وه ی ده ستت ده که ویت مانگانه خه رج ده کهیت، ئه و تۆ که سیکی خراپیت له به پیوه بردندا. ئه گهر تۆ به رده وامیت له سهر خووه کانت و نایانگۆریت، ئه و ئه نجامیکی باشی نابیت.

به پیچه وانه شه وه ئه گهر تۆ که سیکی بارى دارایت خراپه، به لام شتیکی که م لاده ده یته لاوه مانگانه، ئه و تۆ له سهر پیره ویکی ئابووری باشیت - ته نانه ت ئه گهر له وه ی ئاره زووی ده کهیت هئواشتر هه نگاوه کان بنییت. ئه نجامه کانت پیوانه ی جیاوان بۆ خووه کانت. کۆی گشتی سه روه ته که ت بریتیه له پیوانه ی خووه داراییه کانت. کیشت بریتیه له پیوانه ی خووی

خواردنەكانت. زانيارىەكانت برىتتە لە پيوانەى خووى فيربوونت.
پەرشوبلاووت پيوانەى خووى پاك و خاوينتە. تۆ ئەنجامى ئەوەت دەست
دەكەويت كە دووبارەى دەكەيتەو.

ئەگەر دەتەويت پيشبىنى ئەو بەكەيت لە كویدا ژيانت تەواو دەبيت،
هەموو ئەو دەى لە سەرتە ئەو دەى شوين ئەو هیلە بەكەو بۆ دەستكەوتە
بچووكەكان و دۆرپانە بچووكەكان، وە ببىنە چۆن هەلبژاردە پۆزانەكانت دە
يان بىست سال لە هیلەكە دیتە خوارەو. ئايا تۆ لەو كەمتر خەرج
دەكەيت كە هەموو مانگىك بە دەستى دەهينيت؟ ئايا تۆ هەموو هەفتەىەك
دەچيت بۆ هۆلى لە شجوانى؟ ئايا هەموو پۆژىك پەرتووك دەخوينتەو و
شتىكى نوئى فير دەبيت؟ مەلەلانىيەكى بچووكى لەم جۆرە ئەوانەن كە
داها تووى تۆنیشان دەدەن.

كات ئەو شتەىە كە سەركەوتن و دۆران گەرە دەكاتەو. هەر شتىك كە
تۆ هەتە چەند جارەى دەكاتەو، خووە باشەكان لەگەل كات دەتكەن بە
دۆست، وە خووە خراپەكان كاتەكانت لیدەكەن بە دۆژمن.

خووەكان وەكو شمشيرىكى دوو تيغ وەهان، خووە خراپەكان دەتبرن و
دەتخەن بە ئاسانى، ريك وەكو خووە باشەكان كە بونيادت دەنن، هەر
بۆيە تىگەيشتن لە وور دەكارىەكان سەختە. تۆ پيويستە ئەو بەزانيت كە
چۆن خووەكان كارى خويان دەكەن و چۆن وایان لىبكەيت لەگەل
حەزەكانت بگونجین، بۆيە دەتوانيت لە خراپى نىوہى تىغەكە
دووربكەويتەو.

خوۋە كان دەتوانن لە سوۋدى تۆ كارىكەن يان لە دژى تۆ كارىكەن

پىكھاتە نەرىنيە كان	پىكھاتە نەرىنيە كان
<p>پىكھاتە نىگەرانى: دامركاندەنەۋەى ترافيكىك، يان دامركاندەنەۋەى بارگرانى دايك وياوكىك بەرامبەر بەرپرسىيارىتيە كان. نىگەرانى كۆتايىيە كان و زنجىرەى بەرز بوونەۋەى پەستانى خوین.</p> <p>ئەمانە خۆيان بۆخۆيان، ئەم ھۆكارە گشتيانەى نىگەرانبوون دەكرىت چارەسەر بگرين، بەلام كە ئەمانە بۆ چەند سالىك بەردەوام دەبييت، كۆبوونەۋەى نىگەرانى بچوۋىك دەگۆرپىت بۆ كىشەى تەندروستى گەرە.</p>	<p>پىكھاتەى بەرھەمدارى: تەواۋىكرىنى ئەركىكى زيادە شتىكى جوامىرانەىيە بۆ ھەر ئەركىكى پۇژانە، بەلام زۆر زياد دەكات بۆ تەۋاۋى كارەكەت. كارىگەرەى بە ئۆتوماتىككرىنى ئەركىكى كۆن و بەرپۆۋەبىردىنى بەھرەيەكى نوئى پەنگە زۆر مەزنىر بىيت. تاۋەكو زياتر ئەركى نوئى بەرپۆۋەبىيەت بەبى بىركردنەۋە، ئەۋا زياتر مىشكت ئاسوۋدە دەبييت بۆ ئەۋەى تىشك بختە سەر شتى زياتر.</p>
<p>كۆبوونەۋەى بىرۋچوۋنى نەرىنى: ھەتاۋەكو زياتر بىر لە خۆت بگەيتەۋە ۋەكو كەسىكى بىسۋودو بىمىشك يان ناشرىن، ئەۋا زياتر پەيوەندى نىۋان خۆت و ژيان دەبچىرپىت. تۆلەنىۋ</p>	<p>كۆبوونەۋەى زانىارى: فېرىبوۋنى بىرۋكەيەكى نوئى تۆ ناكات بە بلىمەت، بەلام پابەند بوون بە فېرىبوون بۆ تەۋاۋى</p>

<p>لوولەى بىرکردنەوكانتدا قوفلّ دەبىت و گىردەخۆيت، ھەمان شتیش بۆ چۆنىتى بىرکردنەوھەت لە كەسەكانى دەورپشتت راستە. ھەر كە كەوتىتە سەر ئەو خووەى كە كەسانى دىكە بە كەسانى توورپەونا دادپەرورەو خۆپەرست ببىنيت، ئەوا لەو جۆرە كەسانە لە ھەموو شوپىنىك دەبىنيت.</p>	<p>ژيانى دەكرىت بىگۆپىت. لەوھش زىاترا ھەر پەرتووكىك كە تو دەخوئىنيتەو ھەر بەتەنھا شتىكى نويت فيرناكات بەلكو لەگەل ئەوھشدا پىگای جىاوازت پىنشان دەدات بۆ چۆنىتى بىرکردنەو لە بىرۆكە كۆنەكانت. ھەرورەكو وان بوفىيت دەلّيت، "بەو جۆرە زانبارى كارى خۆى دەكات. سەرورەت دروست دەبىت ھەرورەكو كۆبوونەوھى ئارەزوو."</p>
<p>كۆى خراپەكارىيەكان: ئاژاوەو نارەزايى و ھەلسوكەوتى ھەلە زۆر شتىكى دەگمەنە كە لە سەرەنجامى يەك پووداوبىت. لەبرى يەك پووداوبىت، زنجىرەيەكى دريژ لە وورە توورپەيى و پەست بوونى پۆژانەيە كە بە ھىواشى چەندجارە دەبىت وەكو يەك پووداوبىت</p>	<p>بنەما كۆمەلایەتەكان: كەسەكان بە پىي ھەلسوكەوتت وەلامت دەدەنەو، ھەتاوھكو زىاتر يارمەتى كەسانى تر بەدەيت، ئەوا زىاترئەوانىش يارمەتيت دەدەن. گەر</p>

<p>که میڤک نیانتر بیت له که لیاندا نەو هەلس وکەوتە نیانە دەتوانیشت وابکات که پە یو هندیە کانت فراوانترو بە هیژتر بن بە تیپە پبونی کات.</p>	<p>لووتکه که ی دەدات له تەرازوو که و دە یجولینیت و له ئە نجامدا ئە و ئاگرە که وره یه ی لیڤه که ویتە وه .</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

بەرەو پیشچوون پێک وه کو چیی؟

بیهینه پیشچاوت که تۆ پارچه یه که سه هۆل له بهرده متدایه له سه ر میژیک.
ژووره که ی تییدايت سارده به راده یه که هه لمی هه ناسه کانت ده بینیت.
پله ی گهرمی بیست و پینچ پله یه . زۆر زۆر به هیواشی ژووره که وورده
وورده گهرم ده بیئت.

بیست وشه ش پله .

بیست وحه وت پله .

بیست وه شت پله .

پارچه سه هۆله که هیشتا له بهرده متدایه له سه ر میژه که .

بیست وئو پله .

سی پله .

سی ویه که .

هیشتا هیچ شتیڤک پرووی نه داوه .

دواتر سی و دوو پله . سه هۆله که ده ست ده کات به توانه وه . گۆرانی یه که
پله هیچ گۆرانی که یه که وه ها ناکات له پله ی گهرمی ژووره که دا که زۆر
به رزتر ببیئت له وه ی پیشوو، به لام ده رگای بو گۆرانی که گهره کرده وه .

تېپەپېوون بەنئو ھەندىك كاتدا زۆر جار لە ئەنجامى چەند كردارىكى ترەوھەيە كە لە پېشوووتردا پوويانداو، كە دەبىتە ھۆى بونىادنانى تواناى پېويست بۆ ئەنجامدانى گۆرانىكى گەرە. ئەم شىوھەيە لە ھەموو شوپىنىكدا دەبىنيرىت. شىرپەنچە لەسەدا ھەشتاى تەمەنى بە شاردراوھىي بەسەر دەبات، بەلام دەست بەسەر ھەموو لەشدا دەگرىت لەچەند مانگىكدا. دارى قامىش زۆر بەكەمى دەبىنيرىت لە سەرەتاى پېنج سالى تەمەنىدا كە پەرگىكى توندو فراوان دروست دەكات لەژىر زەويدا پېش ئەوھى كە بەھەوادا بچىت بە بەرزايى نۆ پى لە ماوھى شەش ھەفتەدا.

بەھەمان شىوھە، خووەكانىش دەردەكەون بەبى ئەوھى ھىچ جياوازيەكيان ھەبىت ھەتا ئەو كاتەى بە نىو ئاستەنگىەكدا تېپەر دەبىت و ئاستىكى نۆى لە بەرجەستە كردن دەنوئىت. لەسەرەتاو ناوھپاستى ھەر بەدواداچوونىكدا، زۆرجار دونيايەك لە بېھىوايى ھەيە. تۆ دەتەوئىت بەروپېشچوونىكى زۆر بگەيت بە شىوھەيەكى رېك، ئەوھەش شتىكى بېھىوايىە لە پۆژەكان و ھەفتەكان و تەنانەت لە مانگەكانى سەرەتادا. ھىچ ھەستىكى وەھات ناداتى كە تۆ دەتەوئىت بگەيت بەكوئى. ئەوھە نىشانەيە بۆ ھەركارىك چەند جارە دەبىت: ئەنجامە بەھىزەكان دوا دەكەون.

ئەمە يەككە لە سەرەكىترىن ھۆكار بۆيە زۆر سەختە ئەو خووانە بونىاد بنىيت كە زۆر بىمىنئەوھە. خەلك گۆرانكارى بچووك ئەنجام دەدەن، كەوتن لە بىننى ئەو ئەنجامە بەرجەستەيەى كە دەتەوئىت، وە بېيار دەدەيت كە بوەستىت. بىر دەكەيتەوھە دەلئىت، "بەدرىژايى پۆژ من پاكە پاكە دەكەم ھەموو مانگىك، كەواتە بۆچى ئەو گۆرانكارىە نابىنم لە جەستەمدا؟" ھەر

که ئەم جوړه بیرکردنه وانه دەستیان بە سەر مێشکتدا گرت، ئیتر زۆر ئاسان دەبیست تاوه کو خووه باشه کان بە لادا برۆن. بە لام بۆ ئەوهی بە مانای که لیمه گۆرانیکی تهواو ئەنجام بدەیت، خووه کان پێویسته بۆ ماوه یه کی زۆر دوورو درێژ بوونیان هەبیست تاوه کو بتوانن بە نێو ئەو بانه دا برۆن - که من به سەربانی توانا شاراوەکان ناوی دەنیم.

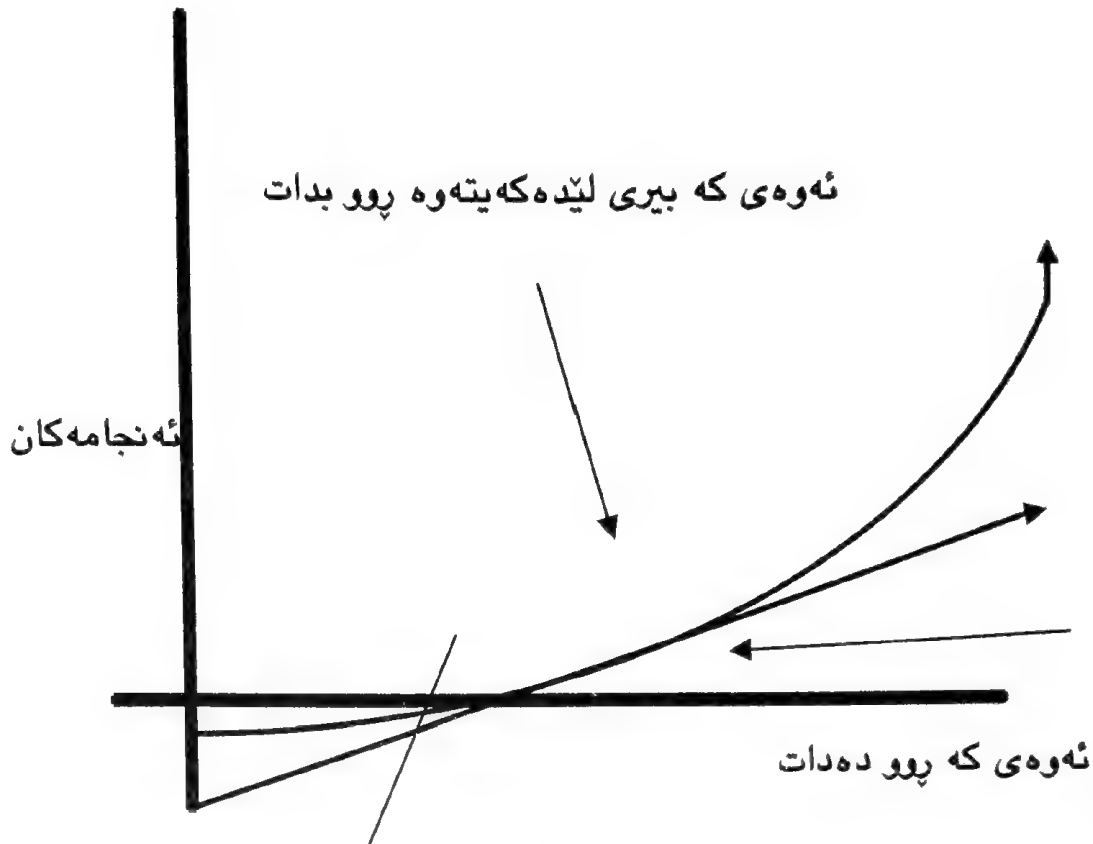
ئەگەر تۆ خۆت له ململانێیه کدا دەبینیت بۆ ئەوهی خووی باش بونیاد بنییت یان خووه خراپه کان واز لیبھێنیت، ئەوه به هۆی ئەوه وهیه که تۆ توانای ئەوهت له دەست داوه بۆ ئەوهی به رهوپیش بچیت. زۆر جار به هۆی ئەوهیه که تۆ هیشتا به نێو ئەو سه قفی توانا شاراوەکاندا تیپه پ نه بوویت. سکالای ئەوه ده کهیت که تۆ هیشتا سه رکه وتنت به ده ست نه هیناوه له گه ل ئەوه شدا زۆر کار ده که م وه کو ئەوه وایه ده رباره ی ئەوه سکالا بکهیت که بۆچی سه هۆله که ناتوێته وه کاتی که تۆ تا گهرمت کردووه له بیست و پینج پله وه بۆ سی ویه ک پله. کاره کهت به هه ده ر نه چووه: ته نها هه لگیراوه. هه موو کرداره کان له سی و دوو پله دا پوو ده دن.

که له کۆتاییدا تۆ سەربانی توانا شاراوەکان تێده پهرینیت، خه لک هه موو ده لێن شه وو پۆژ کاری کردووه بۆیه سه رکه وتوو بووه. جیهانی ده ره وه شته دیاره کان ده بینن له بری ئەوهی ئەو شتانه ببینن که بووه ته هۆی به ئەنجام گه یاندنی ئەم سه رکه وتنه. به لام تۆ خودی خۆت ئەوه ده زانیست که له ئەنجامی ئەو کاره دوورودرێژه وهیه که ئەنجامت داوه - کاتی که وه ها ده رده که وت که تۆ هیچ به ره وه پێشچوونی کهت نییه - ئەو ماند بوونه دوورودرێژه بووه که وای کردووه ئەمرۆ ئەو بازه بدەیت.

ئەو پاداشتى مۇقەبۇ ئەو پەستانە جىۋلۇجىيە. ئەو دوو چىنى پىكھاتەى زەوئە كە دەتوانن يەكتىرى بەپن بە درىژاى چەندىن سال، نىگەرانى ھىۋاش ھىۋاش بە درىژاى كات دروست دەبىت. دواتر پۇژىك يەكىكىان ئەوئىريان رادەكىشىت، بەھمان ئەو جۇرەى كە چەندىن سالە دروست بوو، بەلام ئەمجارە پاكىشانەكە زۇرگەرەيە. بوومەلەرە پوو دەدات. گۇرانكارى رەنگە چەند سالىكى پىبچىت-پىش ئەوئەى لە يەكجاردا پوو بدات.

بەپوۋەبردن پشووئەكى درىژى دەوئىت. سان ئەنتونىۋ سىپىرس، يەكىك لە سەرکەوتووترىن تىمەكانى يانەى وەرزشى ئەمريكايە لە مىژوودا، وتەيەكى ھەيە بۇ چاكسازى كۆمەلايەتى، جەيكب رىس كە لە ژوورەكەيدا ھەلواسراوہ دەلئىت: "كاتىك ھىچ شتىك يارمەتيدەر نىيە، دەپۇم و تەماشاي ئەو بەرد شكىنە دەكەم كە چۇن لە بەردەكە دەدات، رەنگە سەد جار چەكوشەكە بەر بەردەكە بكەوئىت بەبى ئەوئەى تەنانت درزىك بكەوئىنە بەردەكەوہ. دواتر لە سەدھەمىن لىداندا يەكەم شەق بوون پوودەدات و دەبىت بە دوو پارچەوہ، دەزانم ئەو كۇتا لىدان نەبوو كە كردى- بەلام ھەموو ئەوانەى پىشووئر پۇشتىن."

سه ریانی توانا شارد دراوه کان



دۆلی بیهیوایی

وینهی دوو: ئیمه زۆر جار پیشبینی ئهوه دهکەین که به ره و پیشچوونه که راسته و راست بیته. له کۆتاییدا هیوای ئهوه نه خوازین که به خیرایی نه نجامه که مان دهست بکه ویت. له ژبانی راسته قینه دا، نه نجامی ماندبوونه کانمان زۆر دوا ده که ون. ئهوه کاتی که که دواي چهند مانگو سال دواي ئهوه ئیمه نرخي نه و کاره ی پیشوومان بو ده رده که ویت که نه نجاممانداوه. نه مه پهنکه نه نجامی "نه دۆله نیگه رانیه بیته" نه و شوینه ی هه موان هه ست به بیهیوایی ده که ن تییدا له پاش چهند مانگو سالی که له هه ول و ماندووبوونی به رده وام به بی نه زمون کردنی هیچ نه نجامیک. هه رچه نده نه و کاره به هه در نه چووه، نه و کارانه زۆر به ساده یی هه لگیراون. نهوه له کاتی خۆیدا دواتر نرخي ته واری نه و ماندووبوونه ی پیشترت ده زانیت.

هه موو شته گه وره كان له ده ستيپيكي بچووكه وه سه رچاوه ده گرن. تووي
 هه ر خووه يه ك جيايه، برياري زور بچووك. به لام له گه ل دووباره بوونه وه ي
 هه ر برياريك، خوويه ك گه لا ده كات و گه شه ده كات و به هيز ده بيت.
 ره گه كانى داده كوتيت و لقه كانى گه شه ده كات. ئهركى له ناوبردى خووي
 خراب وه كو ده رمينانى ره گيكي به هيزى دار به پروو وايه له ناو خوماندا، وه
 ئهركى بونياندانى خووي باش وه كو پرواندى گوليك وايه هه موو پوژييك له
 هه مان كاتدا.

به لام چ شتيك ئه وه ديارى ده كات كه تاوه كو چه نديك پابه ند بين به
 خووه كان بو ئه وه ي سه ربانى توانا شاراوه كانمان بپاريزين و به ناويدا
 تپه پين بو لايه كه ي ترى؟ ئه وه چ هو كاريكه كه وا له كه سانى تر ده كات
 كه بچنه سه ر خووه خراپه كان و وا له كه سانى تريش ده كات چيژ له
 خووه باشه كان وه ربگرن؟

ئامانجه كان له بير بكه، له برى ئه وه تيشك بخه ره سه ر به رنامه ريژيه كه ي
 بره ودان به ژيريى نيشانه ي ئه وه يه باشترين ريگه بو به ده ستهينانى
 ئه وه ي ده مانه وييت له ژياندا - به ره و باشتري ده پوات، بونياندانى كاريكى
 باشى تاييه ت به خوت، زياتر ئاسووده بيه و كه متر نيگه ران بيه، كاتى
 زياتر له گه ل هاوپي و خيزانه كه ت به سه ر بيه - ئه مه بو ئه وه يه تاييه تر
 كاريكه يت و كردارت هه بيت بو ئامانجه كانت.

بو چه ندين سال منيش به م شيوه يه بوو كه په ره م به خووه كانمدا. هه ر
 يه كيكيان ئامانجيك بوو كه پيى بگه م. ئامانجه كانم پله پله كرد بو:

بۇ ئەوہی بېرۆمە خویندنگە، بۇ ئەو کیشەى کە دەمويست قورساييم بەرز دەکردهوہ لە ھۆلى لەش جوانى، بۇ ئەو قازانجەى دەمويست لە کارەکەمدا کە بە دەستى بهيئەم. من سەرکەوتوو بووم لە ھەندیکياندا، بەلام لە زۆربەياندا سەرنەکەوتم. وورده وورده دەستم کرد بەوہى کە بۆم دەرکەوت ئەنجامەکانم زۆر کەمى ماوہ لەگەل ئەو ئامانجەى کە خۆم دامناوہو بە زووى ھەموو شتیک بەپيئى ئەو بەرنامەپيژيە بوو کە لەسەرى دەپۆشتم.

جياوازی نيوان بەرنامە پيژي و ئامانج چيە؟ جياکاریە، کە من يەکەم جار لە سکۆت ئادامزەوہ فيئى بووم، کاراکتەرى کارتۆنى ديلبيئرت. ئامانجەکان بريتيە لە ئەنجامى ئەو شتانەى کە تۆ دەتەويئ بە دەستى بهيئەت. بەرنامە پيژي ئەو ھەنگاوانەى کە بەرەو ئەو ئەنجامانەت دەبات.

- ئەگەر تۆ راھيئەريت، پەنگە ئامانجى تۆ بردنەوہى پالەوانيتى بيئ. بەرنامە پيژيەکەى تۆ چۆنيئى دانانى ياريزانەکانە، بەپيۆەبردى راھيئەرە ياريدەدەرەکەتە وە ھەرەھا چۆنيئى مەشق کردن.

- ئەگەر تۆ موقاويليکيت و ئامانج ئەوہىە کە يەک ملیۆن دۆلارت لە کارەکەتەوہ بە دەست بهيئەت، بەرنامە پيژي تۆ ئەوہىە بيۆکەت ھەبيئ کە چۆن بەرھەمەکان تاقيبکەيتەوہ، چۆن کارمەند دابمەزريئەت، وە چۆن کەمپەينيک ئەنجام بەدەيت بۆ بازاڤى کردنيکى باش.

- ئەگەر تۆ کەسيکى مۆسيقيت، ئامانج ئەوہىە کە پارچەيەک ئاوازی نوئ پيشکەش بکەيت. بەرنامە پيژيەکەى تۆ ئەوہىە کە چەند جار مەشق بکەيت، چۆن بەزى و نزمى دەنگە سەختەکان مەشقيان

لەسەر بکەیت، وە ھەروەھا وەرگرتنەوێی چۆنییەتی کاردانەوێی
گوێگرەکانت بۆت.

ئێستا با برۆینە سەر پرسیارە سەرنج پاکێشەکە: ئەگەر بە تەواوی
ئامانجەکانت پشتگوێ خست و وە تەنھا تیشکت خستە سەر
بەرنامەپێژێرەکانت، ئایا تۆ ھێشتا ھەر سەرکەوتوویت؟ بۆ نموونە، ئەگەر
تۆ راھینەری بەسیبۆلیت و ئامانجەکەت پشتگوێ خستوو بۆ بردنەوێی
پالەوانییەتی و تەنھا تیشکت خستۆتە سەر ئەوێی کە تێمەکەت تا چەندێک
مەشق بکەن ھەموو پۆژیک، ئایا ھەر ئەنجامت بەدەست دەکەوێت؟
پێم وایە بەڵێ.

ئامانج لە ھەر وەرزشیکدا تەواو بوونە بە بەدەستھێنانی باشترین خال،
بەلام شتێکی گالتە جاریە ئەگەر تەواوی کاتی یاریەکە تەنھا تەماشای
بۆردی خالەکان بکەیت. تاکە پێگە بۆ ئەوێی بەراستی پۆژ بە پۆژ باشتر
ببیت. لە زمانی سوپەر باولەوێ کە براوێی خەلاتی (بیل واش)ە، کە سێ
جار ئەو خەلاتە ی بردۆتەوێ دەلیت، "خالەکان خۆیان گرنکی بەخۆیان
دەدەن." ھەمان شتیش بۆ شتەکانی تری ژیان راستە. ئەگەر تۆ
ئەنجامیکی باشتر دەوێت، کەواتە ریکخستنی ئامانجەکانت پشتگوێ
بخە. تیشک بخەرە سەر چۆنییەتی بەرنامە پێژیکردن.

مەبەستم چیە لەمە؟ ئایا ھەموو ئامانجەکان بە تەواوی بێ سوودن؟ بە
دەنیایێی ھەڵبەستێوە نەخێر وانییە. ئامانجەکان سوودیان ھەیە بۆ ئەوێی
ئاراستەکەمان بۆ دیاری بکەن، بەلام بەرنامەپێژێرەکان باشترن بۆ
بەرھەمھێشتن. ووردە کێشە سەرھەڵدەدات ئەگەر کاتیکی زۆر لە

بیرکردنه وه دا به سەر ببهیت له ئامانجه کانتداو وه نه بوونی کاتی ته واو بو
به برنامه پێژکردن بو ئامانجه کانت.

کێشه ی #1: براوه و دۆراوه کان هه مان ئامانجیان هه یه

دیاریکردنی ئامانجه کان به دهست بارودۆخیکی خراپه وه ده نالێنیتبو
پزگار بوون. ئیمه تیشك ده خهینه سەر ئه و که سانه ی که براوه ن-
ئه وانه ی پزگاریان بووه - ههروه ها وا دابینین که هه له که له وه دایه ئامانجه
به رزی خوازه کان به ره و سه رکه وتن ده پۆن له کاتی کدا ئه مه به سه ر هه موو
که سی کدا ده سه پیت به لام تیایدا سه رکه وتوو نابن.

هه موو یاریزانیکی ئۆلۆمپی ده یه ویت مه دالیا ئالتونی هه که بیا ته وه. هه موو
کاندیدیک بو کاریک ده یه ویت ببیته خاوه نی ئه و کاره. وه ئه گه ر بیته
که سه سه رکه وتوو ده کان و سه رنه که وتوو ده کان هه مان ئامانجیان هه بیته،
ئه وکاته ئامانجه کان ئه و شته نین که که سه سه رکه وتوو ده کان له که سه
دۆراوه کان جیا ده که نه وه. ئه وه ئامانجی بردنه وه ی Tour de
France نه بوو که هانی تیمی پاسکیلسواره کانی به ریتانیای دا تا وه کو
بگه نه لووتکه له و وهرزشه دا. وا داده نریت، که ئه وان ویستوو یانه که
پیشبرکی که ببه نه وه له هه موو ساله کانی پیشتر دا - ههروه کو هه موو
تیمیکی پرۆفیشنالی دیکه. ئامانجه که هه مووکات بوونی هه بووه، ئه وه
ته نها جیبه جیکردنی به برنامه پێژیه ک بوو بو به ره و پیشچوونی به رده وام بوو
له شته بچوو که کاندا که ده رئه نجامی نوێیان پی به ده سه تهینا.

کێشه ی #2: به ده سه تهینانی ئامانجیک ته نها شتیکی کاتی هه

بییه نه پیشچاوت ژووریک شیاو و شپرزته هه یه وه ئامانجی ئه وه
داده نییت تا وه کو پاکی بکه یته وه. ئه گه ر هه موو ووزه که ت له وه دا

كۆبكەيتەۋە تاۋەكوپاكى بىكەيتەۋە، ئەۋكاتە تۆ ژورىكى خاۋىنت دەيىت - لەم كاتەي ئىستادا. بەلام ئەگەر بەھمان شىۋە پىسى بىكەيتەۋە، خورى كەرويشكت ھەيە كە لەيەكەم خولەكەۋە يەكەم شت ژورەكەت شىپزە دەكەيت، دواتر ديسان تەماشاي ئەۋ ھەموۋە شىۋاۋىە دەكەيت و بەھىۋاي ئەۋەيت كە شتىك ھانت بدات تاۋەكو ديسان خاۋىنى بىكەيتەۋە. ھەموۋ كات ھەمان دەرئەنجامت بەدەست دەكەۋىت چونكە ھىچ كات ئەۋ شىۋازە لە بەرپۈۋەبردنەت نەگۈرپۈۋە كە دەيىتە ھۆي ئەۋ شىۋاۋىە. تۆ نىشانەكانت چارەسەر كىردۈۋە بەيى ئەۋەي بەشۋىن ھۆكارەكەيدا بگەريىت.

بەدەستەينانى ئامانجىك بەتەنھا ژيانت لەۋ ساتەدا دەگۈرپىت. ئەۋە شتىكى پىچەۋانەي بەرەۋپىشچۈنە. ئىمە پىمان وايە كە دەيىت ئەنجامەكان بگۈرپىن، بەلام ئەنجامەكان خودى كىشەكە نىن. ئەۋەي كە لە راستىدا پىۋىستە بىگۈرپىن ئەۋ بەرنامانەيە كە كاردەكاتە سەر ئەۋ ئەنجامانە، كاتىك كىشەيەك چارەسەر دەكەيت بۆ ئەنجامىكى باشتر، ئەۋا تۆ تەنھا شتىكى كاتىت بەئەنجام گەياندۈۋە. بۆ ئەۋەي بەرەۋ باشتر برۋىت، تۆ پىۋىستە كىشەي نىۋ بەرنامەكانت چارەسەر بىكەيت. تۆ ھۆكارەكانى دەبنە ھۆي ئەۋ ئەنجامانە چارە بىكە ئەۋا ئەنجامەكان خۆيان چارە دەبن.

كىشەي #۳: ئامانجەكان خۆشەختىت ديارىدەكەن

بەرزبۈۋنەۋەي ئاستى ئەۋ ھۆكارەي لە پشت ھەر ئامانجىكەۋە ھەيە برىتيە لە، "ھەر كە گەشتم بە ئامانجەكەم ئىتر من ئەۋ كاتە دلخۆش دەم." كىشەكە لەگەل ئامانجەكەتدا ئەۋەيە كە ھەموۋكات مىشكت

یه که م شت بیر له وه ده کاته وه که به بهرده وامی خووشیه کانت وه لا بنییت تاخالی کوتایی. من زور که وتوومه ته ئه وه له یه وه که له ژماردن نایه ت. بۆ چه ندین سال، خووشبه ختی شتیك بوو که هه مووکات وا دامده نا که له داها توودا چیژی لیوه ریگرم. به لئیم به خۆمدابوو هه ر که که شتمه بیست پاوه ن بۆ ماسولکه کانم یان دواى ئه وه ی که کاره کانم له نیویۆرک تایمز بلآو بووه وه ئه وکات ئیتر من ئاسووده ده بم.

له وه ش زیاتر، ئامانجه کان دروست ده بن به "یان ئه مه یان ئه وه" که درایه یته: یان تۆ ئامانجه که ت به ده ست ده هیئت و سه رکه وتوو ده بیست یان شکست دینییت و بیه یوا ده بیت. تۆ له میشک و بیرکردنه وه ی خۆتدا خۆت ده خه یته ژیر پرپه ویکی ته نگو ته سک بۆ دلخۆشبوون. ئه مه ونبوونه، زور به زه حمه ت ئه وه ی که له ژیا نی راسته قینه تدا هه یه و ئه وه که شت و پلانه ی له میشکندا هه یه وه کو یه ک ده بن. مانای تیدا نییه که هه موو خووشیه کانت به یه ک شته وه وابه سته بکه ییت له کاتیکیدا له پرگایه ک زیاتر بوونی هه یه بۆ سه رکه وتن.

ئه وه به رنامه پرژییه ی که له یه که م جار میشکت دابینی ده کات درایه تیه. کاتیك تۆ ته واوی پرۆسه که ت خووشتر ده وییت وه ک له به ره مه مه که، پیویست ناکات که په یمانی خووشه بخت بوون به خۆت بده ییت. ده توانییت دلخۆش بیت هه رکاتیك که به رنامه سازیه که ی داتناوه به پرک و پیکی بروات و وه به رنامه سازیه که ت ده توانییت ببیته مایه ی سه رکه وتن له زور پووی جیاوازه وه، نه ک ته نها ئه وه ی که یه که مجار دایده پرژییت.

كىيشەى #۴: ئامانجەكان تىككەچن ئەگەر بۇ ماۋەيەكى دوورو درىژ پىرۇسەكە بەردەوام بىت

لە كۆتايىدا، سەرھەلدىنى ئامانجەكان لە پىكخستنى مىشكدا كاريگەرەيەكى بەرزو نىزمى ھەيە. زۆربەى ئەوانەى پادەكەن بۇ چەندىن مانگ زۆربە گرانى مەشق دەكەن، بەلام ھەركە گەشتنە ھىلى كۆتايى ئەو لە پراھىيان دەوەستىن. پىشپىركىكە ئىتر بوونى نىيە تاۋەكو ھانىيان بدات. كاتىك ھەموو ماندووبوونەكەت لەيەك ئامانجدا چىر بوۋەو، كەواتە پاش ئەو چ شتىك وات لىدەكات كە ھانت بدات بۇ ئەوۋى بەدەستى بھىنىت؟ بۆيە زۆربەى خەلك دىسان جارىكى دىكە دەچنەو سەرھەمان خوى رابردوويان كە ھەيانبوۋە پىش بەدەست ھىنانى ئامانجەكەيان.

مەبەست لە دانانى ئامانج بۇ بردنەوۋى يارىەكەيە. مەبەست لە دوستكردنى بەرنامە سازىەك بۇ بەردەوالبوونى يارىەكەيە. بىرکردنەوۋى راستەقىنە بۇ ماۋەيەكى دوورو درىژ ئەو بىر كىردنەوۋىە بەبى ئامانج. شتىك نىيە دەربارەى تەواو كىردنى يەك كار بىت. ئەو تەنھا بازىيەكى بەردەوامە لە قالكىردنى و بەردەوام بوون لەسەر پىششەكەوتن. لە كۆتايىدا، ئەو ۋابەستە بوونى تۆيە بە پىرۇسەكەو كە بەرەوپىشچوونى تۆ ديارىدەكات.

بەرنامەپىژى بۇ خوۋە ئەتۆمىەكان

ئەگەر كىشەت ھەيە لە گۆرپىنى خوۋەكانتدا، ئەوا كىشەكە خۇدى خۆت نىيە. كىشەكە بەرنامەپىژىەكەتە. خوۋە خراپەكان دووبارەو دووبارە دەبنەو ئەك لەبەر ئەوۋى كە تۆ ناتەوئىت بگۆرپىت بەلكو چونكە تۆ

به رنامه سازیه کی هه لته هه یه بو گۆرین. تو ناگه یته ئاستی ئامانجه کانت. ده چیه ئاستی به رنامه پژییه کانی تاییه ت به خوت. ووردبوونه وه له سه ر ته واوی به رنامه پژییه که ت زیاتر له وه ی که تیشک بخه یته سه ر یه ک ئامانچ، یه کی که له باب ته سه ره کیه کانی ئه م په رتوو که. وه هه روه ها مانایه کی قوولتره له پشت ووشه ی ئه تۆمیه وه. هه تا وه کو ئیستا، له وانه یه ئه وه ت بو پوون بووبیته وه که خوویه کی ئه تۆمی بریتیه له گۆرانیک بچووک، ده سته که وتیکی په راویزخراو، له سه دا یه ک له به ره و پیشچوون. به لام خووه ئه تۆمیه کان به ته نها بریتی نییه له خووه کۆنه کانت، هه رچه نده بچووک، ئه وانه خووی بچووک که به شیکن له به رنامه پژییه کی گه وره تر. هه روه کو ئه تۆمه کان که گه رده کان پیکدینن، خووه ئه تۆمیه کانیش بریتین له گه ردی پیکهینانی ئه نجامیکی بیۆینه. خووه کان وه کو ئه تۆمن له ژیان ی ئیمه دا، هه ر دانه یه کیان به شیکی بنه په تین که به گشتی ده بنه هو ی پیشکه وتنت، ئه و پۆتینه بچووکانه وا ده رده که ون که گرنگ نه بن به لام هه ر زوویه کتری بونیاد ده نیین و ده بنه هو ی بونیادنانی قه باره یه ک که چه ن دین جار له تیچووی یه که مجاری گه وره تره که بو بونیادنانی پیویست بووه. هه ردووکیان وه کو یه ک بچووک و به هیزن. ئه مه مانای ئه و گرییه یه خووه ئه تۆمیه کان - زنجیره یه ک راهینان و رۆتیناته که ته نها شتیکی بچووک و ئاسان نین که ئه نجامیان بده ییت، به لکو سه رچاوه یه کی سه رسوپهینه رن بو هیزن: پیکهاته یه که له به رنامه پژیی بو گه شه کردنیکی ئالۆز.

كورتەى بەشەكە

- خووەكان پيكاكەى ئارەزوو گەشەکردووەكانى خوودە. باشبەون بەريژەى لەسەدا ۱ ھەموو پۆژيک گرنگىەكى زۆرى ھەيە لە پراکردنيكى بەردەوامدا.
- خووەكان وەكو شمشيرىكى دوو تيغن. دەتوانن لە قازانجى تۆ وە ھەروەھا لە دژى تۆ کاربەن، ھەريۆيە تيگەشتن لە ووردەكارىەكان شتيكى سەرەكیە.
- گۆرانكارىە بچووكەكان زۆر كات وەھا دەردەكەون كە ھيچ جياوازيەك دروست ناكەن ھەتاوەكو ئەو كاتەى بە ئاستەنگىەكدا تيدەپەريت. بەھيژترين دەرنەنجامەكان لە پيكاكەاتنى ھەر پرۆسەيەكدا لە كۆتاييدا ديت. پيوستە پشوو دريژ بيت.
- ھەر خوويەكى ئەتۆمى بەشيەكە لە خوويەكى بچووك لە بەرنامەريژيەكى گەرەتر. ھەروەكو ئەتۆمەكان كە گەردە گەرەكان پيكدینن، خووە ئەتۆميەكانيش بریتين لە گەردى پيکھينانى ئەنجاميىكى بيوينه.
- ئەگەر تۆ ئەنجاميىكى باشتەرت دەويت، كەواتە ريکخستنى ئامانجەكان لەياد بکە. لەبرى ئەوە زياتر تيشك بخەرە سەر بەرنامە ريژکردنەكە.
- تۆ ناگەيتە ئاستى ئامانجەكانت. دەچيتە ئاستى بەرنامەريژيەكانى تايبەت بە خۆت.

۲

چۆن خووه کانت که سایه تی تۆ
دروست ده کهن (وه یانیش به پیچه وانه وه)

بۆچی ئەوه ندە ئاسانە که خووه خراپه کان دووباره بکه یته وه و ئەوه ندەش سهخته که خووه باشه کان پیکبه یینیت؟ چه ند شتیکی که م ده توانن کاریگه ریه کی به هیزیان هه بیته له سه ر ژیانته وه ک له به ره وپی شچوون له خووه پۆژانه کانتدا، وه هیشتاش تۆ سالیکی تر له هه مان کاتدا تۆ هه ر هه مان شت ده که یته به بی ئەوه ی شتیکی باشتر ئەنجام بده یته.

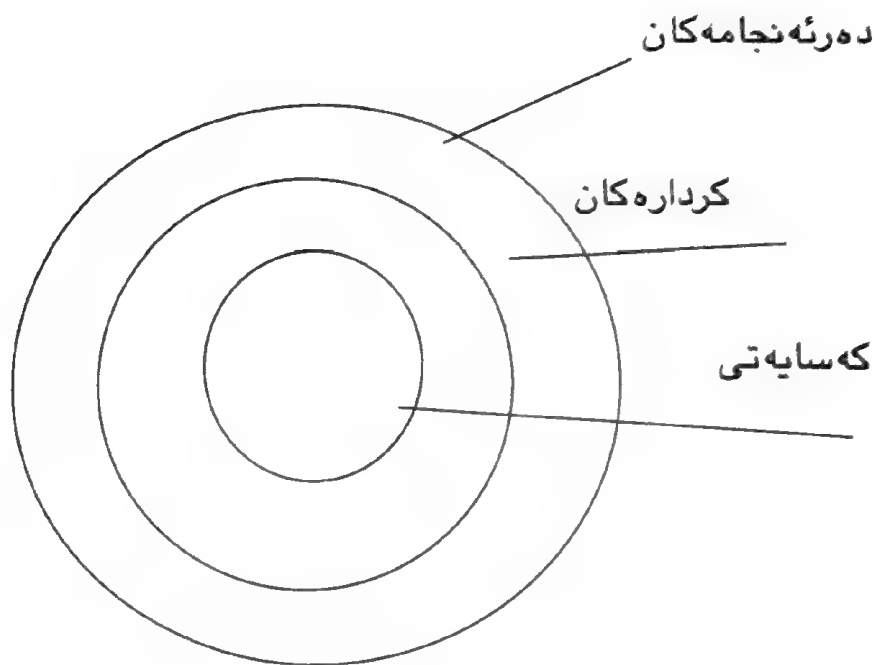
من زۆرجار هه ستم به بار گرانی کردووه له وه ی خووه باشه کان به رده وامی پی بده م بۆ زیاتر له چه ند پۆژی ک، ته نانه ت له گه ل هه ول و ماندوو بوونی کی دل سوژانه دا وه هه بوونی دونیا یه ک له هاندان. خووه کان وه کو وه رزش و بیر کردنه وه و پۆژنامه وانی و خواردن هۆکاری کی به توانان بۆ پۆژی ک و دووان و دواتریش ده بنه بار گرانی.

هه رچه ندە، هه ر که خووه کانت بلا بوونه وه، وا پی ده چی ته که هه تا هه تایه پی ته وه بن- به تایه تی ئەوانه ی که نات هوی ن. سه ره پای ئەو نیازه باشانه ی هه مانه، خۆراکه نات ه ندروسته کانی وه کو خواردنه خیراکان، یان زۆر ته ماشا کردنی ته له فیزۆن، دوا خستنی شته کان، یان جگه ره کی شان که وا هه ست ده که یته زۆر زه حمه ته وازیان لی به یینیت.

گۆرپنى خووه كانمان ململانتيه له بهر دوو هۆكار: (١) ئيمه ههول ده دهين كه شته هه له كان بگۆرپن، (٢) وه ئيمه ههول ده دهين خووه خراپه كانمان به رينگه يه كى هه له بگۆرپن. له م به شه دا، باسى يه كه م خالتان بو ده كه م. له به شه كانى دواتردا وه لامى خالى دووه ميش ده ده مه وه.

يه كه م هه له مان ئه وه يه كه ده مانه وي ت شته هه له كه بگۆرپن. بو تيگه شتن له وهى كه مه به ستمه، بيهينه به رچاوت سى ئاست هه يه كه گۆران تييدا پروو ده دات. ده توانيت وه كو چينه كانى پي كه اته ي پياز ته ماشاى بكه يت.

سى چيني گۆراني خوو



وينه ي ٣: سى ئاست له گۆراني هه لس و كه وتدا هه يه: گۆران له ئه نجامه كانتدا، گۆران له کرداره كانتدا، وه گۆران له كه سايه تييدا.

له وەتیبگە که دەیلیم، وا دابنئ که سئ ئاستی هەیه گۆران تیایاندا پوو دەدات. دەتوانیت وەکو چینه کانی پیاز بیهینیتە بەرچاوت.

چینی یەکم گۆرانکاریە لە دەرنەنجامە کانتدا: ئەم ئاستە بەستراوەتە وە بە گۆران لە دەرنەنجامە کانتدا: وەکو دابەزاندنی کیش، یان بلۆکردنە وە ی پەرتووکیک، یان بردنە وە ی پالە وانیتیهک، زۆربە ی ئەو ئامانجانە ی که داتناو پە یوەندی هەیه بەم ئاستە لە گۆرانە وە.

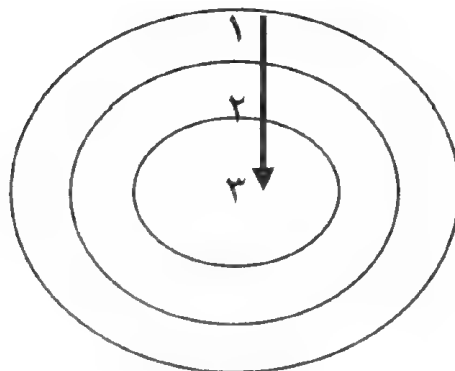
چینی دووهم گۆران لە هەنگاوە کانتدا: ئەم چینه بەستراوەتە وە بە گۆرانکاری لە خووه کانت و بەرنامە ریژیە کانتدا. جیبە جیکردنی پۆتینیکی نوئ لە هۆلی وەرزشکردنە کەت، یان پیکخستنی سەر میژە کەت بۆ شوینیکی باشتر بۆ کارکردن، یان گەشە پیدانی مەشق کردن لە بیرکردنە وە کانتدا. زۆربە ی ئەو خوانە ی که دروست بوون پە یوەندیان بەم ئاستە وە هەیه.

چینی سییەم و قوولترین چین بریتیه لە گۆران لە کەسایەتیدا: ئەم ئاستە بەستراوەتە وە بە گۆران لە بیروبووچوونە کانتدا: جیهانبینیت، وینە ی خودی خۆت، بریاردانە لە سەر خودی کەسایەتی خۆت و کەسانی دیکەش. زۆربە ی زۆری بیروباوەرە کانت و لیکدانە وە کانت و ناریکیە کانی که هەتە بەستراوەتە وە بەم ئاستە وە. دەرنەنجامە کان ئەوانەن که بە دەست دەکەون. هەنگاوە کانت ئەوانەن که ئەنجامیان دەدەیت. کەسایەتیت ئەوەیه که باوەرت پییه تی. کاتیک دیتە سەر ئەو خوانە ی که دریز خایەنن - کاتیک دیتە سەر ئەوە ی که بەرنامە یەکتە هەبیت بۆ ریژە ی لە سەدا ۱ بۆ بەرە و پیشچوونە کانت - کیشە که ئەوە نییه که بلایی ئەم ئاستە "باشترە" یان "خراپترە" لەوە ی تر. هەموو ئاستە کانی

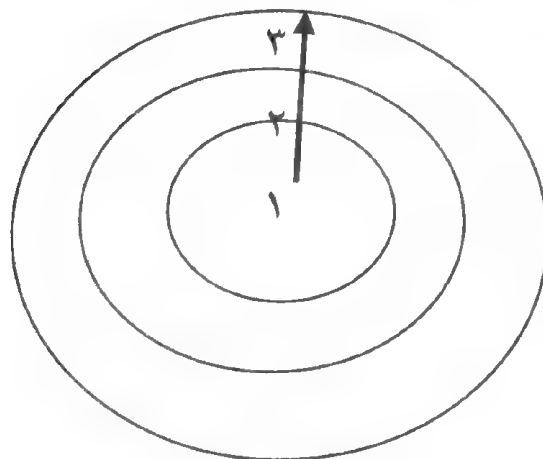
گۆپانکاری به سوودن به پئی پۆشوینی خۆیان. کیشه که ئاراسته کردنی گۆپانکاریه کانه.

زۆریه ی خه لک ده ست ده که ن به پرۆسه ی گۆپانکاری له خووه کانیاندا به تیشک خستنه سه ر ئه وه ی که چیان ده ست ده که ویت له ئه نجامدا. ئه مه به ره و ده ر ئه نجام ی کمان ده بات له سه ر بنه مای خووه کان. جیگره وه ی ئه مه بریتیه له بونیادنانی که سایه تی له سه ر بنه مای خووه کان. به م پێگه یه ده ست ده که یه به تیشک خستنه سه ری به وه ی که ده مانه ویت بیه به چ که سێک له ئه نجامدا.

ئه نجامه کان له سه ر بنه مای خووه کان



که سایه تی له سه ر بنه مانی خووه کان



ویته ی ۴: له ویته ی نه نجامه کان له سه ر بنه مای خووه کاند، ووردبونه وه له سه ر نه وه یه که چی به ده ست دینیت. وه له که سایه تی له سه ر بنه مای خووه کان، ووردبونه وه که نه وه یه که تو ده بیت به که سیکی چۆن.

بیتهینه پیشچاوت که دوو که س به ره نگاری ده که ن بو وازهینان له جگه ره کیشان. نه گه ر پیشنیاری جگه ره یه کیان بو بکه یت، که سی یه که م ده لیّت، "نه خیر سوپاس. من هه ولّ ده ده م واز به ینم." وه لامیکی گونجاوه، به لام نه و که سه هیشتا برپای به وه یه که جگه ره کیشیکه که هه ولّ ده دات ببیت به که سیکی تر. نه وان به هیوان که هه لس وکه وتیان بگوردریت له کاتیکی ده مان بوچوونیان هه یه هه ردووکیان.

که سی دووه م پشتگوی ده خات به وتنی، "نه خیر سوپاس. من جگه ره کیش نیم." نه مه جیاوازیه کی بچووکه، به لام نه م پرسته یه نیشانه یه بو گوران له که سایه تیدا. جگه ره کیشان به شیک بووه له پیکهاته ی ژیا نی پیشوویان نه ک نه م ژیا نه ی ئیستایان. له مه ودوا نه وان وه کو که سیکی جگه ره کیش نانا سرین.

زۆربه ی خه لک که سایه تی له به رچاو ناگرن کاتیکی ده یانه ویّت به ره وپیشچوونیک نه نجام بده ن. ته نها وا بیر ده که نه وه، "ده مه ویّت لاواز بیم (ده ره نه نجام) وه نه گه ر له سه ر نه م خو لاواز کردنه به رده وام بم، نه وا نه وکات لاواز ده بم" (هه نگاوه کان). نه وان ئامانجه کان داده نیّن و کرداره کانیا ن داده نیّن بو نه وه ی نه و ئامانجه انیا ن به ده ست بیّن به بی نه وه ی نه وه له به رچاو بگرن که باوه ره کانیا نه که ده بیت هه وی نه نجامدانی کرداره کانیا ن. هه رگیز نه و بوچوونه وه ناگوړن که له سه ر

خۇيان ھەيانە، بىر لەۋە ئاگەنەۋە كە كەسايەتتە كۆنەكەيان نەخشە نوپىيەكانيان بۇ گۆرپىنى كەسايەتيان تىككەدات.

لەپشت ھەر بەرنامەپىژىيەك بۇ ئەنجامدانى كىدارەكان بەرنامەيەكە لە بىروبۇچوونەكانت. سىستىمى دىموكراتى لە بىروبىاۋەپى ۋەكو ئازادى، ياساى زۆرىنە، ۋە يەكسانى كۆمەلايەتى. سىستىمى دىكتاتورى بىروبۇچوونىكى تەۋاۋ جىاۋازى ھەيە ۋەكو دەسەلاتى پەھا ۋە شوپىنكەۋتنى تەۋاۋ. دەتۋانىت بىر لە پىگايەك زىاتىر بىكەيتەۋە بۇ كۆكردنەۋەى خەلكى زىاتىر تاۋەكو دەنگ بۇ دىموكراتى بدەن، بەلام ئەم جۆرە لە ھەلسۈكەۋت ھەرگىز لە دەسەلاتى دىكتاتورىدا بوونيان نىيە. ئەمە ناسەرەۋەى بەرنامەپىژىيەكە نىيە. دەنگدان شتىكە كە مەحالە لەژىر ھەندىك بارودۇخى تاييەتى بىروبۇچوون.

ھەمان شت بوونى ھەيە ئەگەر ئىمە بىتتۈۋ مۇشتومپى تاكەكان بىكەين، يان پىكخراۋەكان يان كۆمەلگەكان. كۆمەللىك بىروبىاۋەپو گرېمانە بوونيان ھەيە لە پىشت سىستەمۋ ناسنامەى خوۋەكانەۋە.

ئەۋ ھەلسۈكەۋتەنەى كە دژى يەكن لەگەل خودى مۇقدا زۆر نامىننەۋە. لەۋانەيە پارەى زىاتىرت بوپت، بەلام ئەگەر ناسنامەى تۆكەسىكە كە شت لەناۋ دەبات زىاتىر ۋەك لەۋەى دروستى بىكات، كەۋاتە تۆبەرەۋ ئەۋ لايەنە دەپۇيت كە زىاتىر لەۋە خەرج دەكەيت كە بەدەستى دىنيت. لەۋانەيە تەندروستىيەكى باشتىرت بوپت، بەلام ئەگەر بەردەۋام بىت لەسەر لەپىشاندانانى ئاسوودەيى پىش تەۋاۋكردنى كىدارەكە، كەۋاتە تۆبەرەۋ ئاسوودەيى دەپۇيت ۋەك لە پايىنان كىردن. زۆر سەختە كە خوۋەكانت بگۆرپىت ئەگەر ئەۋ بىنەمايانە نەگۆرپىت لە بىروبۇچوونىدا كە بوۋەتە ھۆى

دروستکردنی خووه کانى پيشووترت. تۆ ئامانجىكى نوئ و نه خشه يه كى نويت هه يه، به لام نه وه ت نه گۆريوه كه تۆ كئيت.

چيروكه كى براين كلارك، قۆنته راتچيه ك بوو له بۆلده، له ويلايه تى كۆلۆرادۆ، نموونه يه كى زۆر باشه بۆ ئه مه. "ئه وهى به بيرم بيته وه، نينو كه كانم ده كرۆژت"، كلارك پيى وتم. "ئه مه وه كو خوويه كى ليها تبوو كه قه له ق ده بووم وامده كرد كاتيك گه نچ بووم، دواتر گۆرا بۆ نه ريتىكى ناحه ز. پۆژيكيان، ئه و چاره يه م دانا كه وازيان لي به يئيم تا وه كو كه ميك دريژ ده بنه وه نينو كه كانم. به هۆى تواناي هزيمه وه به ته نها، توانيم ئه وه ئه نجام بده م". دواتر، كلارك شتىكى سه رسوپه ينه رى ئه نجامدا.

"من داوام له خيزانه كه م كرد كه كاتيكم بۆ دابنيت بۆ نينو ك چاك كردن." ئه و وتى. "وا بيرم كرده وه ئه گه ر بيتو ده ست بكه م به وهى پاره بده م بۆ چاك كردنى نينو كه كانم ئه و ئه و كات نايان كرۆژم. ئه وه سه ركه وتوو بوو، به لام نه ك به هۆى پاره دانه وه. به لكۆ ئه وهى نينو كم چاك كرابوو بۆ يه كه مجار وا يكرده ر به راستى واى له په نجه كانم كرد زۆر جوانتر بن. ته نانه ت ئه و كه سهى نينو كى بۆ چاك كده كردم وتى - زياتر له كرۆژته كه - نينو كيكي زۆر ته ندروست و سه رنجرا كيشم هه بوو. له ناكاو من زۆر شانازيم به ده ست و په نجه مه وه ده كرد. هه رچه نده ئه وه شتيك بوو كه هه رگيز هه زم پيى نه بوو به لام به راستى زۆر جياواز بوو. هه رگيز له وه به دوا وه نينو كه كانم نه كرۆژت، ته نانه ت بۆ يه كجاريش. وه هه موو ئه وه ش به هۆى ئه وهى كه ئيستا نرخى گرنگى پي دانيان ده زانم."

كۆتا شيوهى ناوه كى له لايه كى ديارى كراوى كه سايه تيته وه، هه تا وه كو زياتر هانده ربيت بۆ پاراستنى ئه و خوانه ي كه په يوه سته به

كەسايەتتەو. ئەگەر شانازى دەكەيت بەوۋى كە چۆن شىۋازى پىرچىت
وہستاوہ ، تۆ ھەموو جۆرە خوۋەكانت بەرەو پىش دەبەيت بۆ ئەوۋى
گىرنگيان پېدەيت و بەرپۆۋەيان بېەيت.

ئەگەر ئاسوودەيت بەو ماسولكە دووسەرانەى خۆتەوۋە كە ھەتە ئەوا
دلىيا بېتەوۋە لەوۋى كە ھەرگىز پراھىنانى بەشى سەرەوۋى لەشت لە ياد
ناكەيت. ئەگەر ئاسوودەيت بەو لەچكەى كە پىچاوتەتەوۋە بىگومان
دەبىت چەند كارئىرىك لە پىچانەوۋەيدا تەرخان بكەيت. ھەر كە شتەكە
كەشتە سەر ئەوۋى شانازى بكەيت، ئەوا بەرەنگارى ددان و نىنۆكەكانت
دەبىتەوۋە بۆ ئەوۋى خوۋەكانت رېگرى بكەيت.

بەپراستى گۆرپىنى ھەلسوكەوت گۆرپىنە لە كەسايەتيدا. لەوانەيە فىرى
خوۋىەك بېيت بە ھۆى ھاندەرىكەوۋە، بەلام تاكە ھۆكار بۆ بەردەوام بىوون
لەو خوۋە ئەوۋىە كە دەبىت بە بەشىك لە كەسايەتتە. ھەموو كەسىك
دەتوانىت بىروا بە خۆى بھىنىت كە سەردانى ھۆلى وەرزىشى بكات يان
جارىك يان بۆ دووجار خواردنى تەندروست بخوات لە ھەفتەيەكدا، بەلام
ئەگەر تۆ ئەو بىرورايەى لە پشت ھەلسو كەوتەكەتەوۋە ھەتە تەيگۆرپىت،
ئەوا سەختە لەسەر گۆرپانىكى بەردەوامى درىژخايەن بىمىنىتەوۋە.
بەرەوپىشچوۋنەكان شتانىكى كاتىن ھەتاوۋەكو ئەو كاتەى كە دەبن بە
بەشىك لەوۋى كە تۆ كىت : -

- ئامانجەكە ئەوۋە نىيە كە پەرتووكىك بخوینىتەوۋە، ئامانجەكە
ئەوۋىە بېتە خوینەر.
- ئامانجەكە ئەوۋە نىيە كە پاكردنى ماسوون ئەنجام بەدەيت،
ئامانجەكە ئەوۋىە بېتە پاكەر.

● ئامانجەكە ئەۋە نىيە فىرى ئامىرىك بىيت، ئامانجەكە ئەۋەيە
بىيتە ميوزىكژەن.

ھەلسو كەۋتەكانت ھەمىشە رەنگدانەۋەي كەسايەتتە. ئەۋەي كە تۆ
دەيكەيت نىشانەيە لەسەر ئەۋەي كە تۆ چۆن كەسىكىت جا بە
ئاگايانەبىت يان بىتاقەتتيانە. لىكۆلىنەۋە ئەۋەي پىشانداۋە ھەركاتىك
ھەر كەسىك كە پىيى وابوۋ كە بە جۆرىك لە جۆرەكان بېۋاي بە بەشىك لە
كەسايەتى خۇيان ھەيە زياتر لەۋە دەچىت كە لە دژايەتىدا بن لەگەل
بېروباۋەپەكانيان. بۆ نمونە، كەسانىك كە ۋەكو "دەنگدەر" زياتر
لەبەرچاۋبوون بۆ ئەۋەي دەنگ بدەن زياتر لەۋە كەسانەي كە ۋەكو
ئەۋانەي دەيانگوت "دەنگ دەدەين" كە ۋەكو كردارىك دەيانويست
ئەنجامى بدەن. بە ھەمان شىۋە، ئەۋەكەسانەي پراھىنان لەگەل
كەسايەتى خۇياندا تىكەل دەكەن ۋە دەيدەن لەيەك پىۋيست ناكات كە بېروا
بە خۇيان بەينن بۆ ئەۋەي پراھىنان بكەن. ئەنجامدانى كردارە راستەكە
ئاسانە دواجار، كاتىك ھەلسو كەۋت ۋە كەسايەتتە بە تەۋايى
پىكەۋەبوون (ھاۋتەرىب بوون) چى تر پىۋيست ناكات ھەۋلى گۆرپىنى
خوۋەكانت بدەيت. تۆ زۆر بە سادەي ۋەكو ئەۋ جۆرە لە كەسىك مامەلە
دەكەيت كە خۆت پىت ۋايە دەبىت.

ۋەكو ھەموۋ لايەنەكانى ترى پىكەھاتنى خوۋەكان، ئەمەش ديسان
شمشېرىكى دوۋتىغە. كاتىك لە سوۋدى تۆ كار دەكات، گۆرپىنى
كەسايەتتە دەتوانىت ھىزىكى بەتوانا بىت بۆ بەرەۋپىشچوۋنى خوۋدى
خۆت. ۋە كاتىك لەدژت كار دەكات لەگەل ئەۋەي كە كەسايەتى گۆرپىن
پەنگە خراپ بىت ۋەكو نەفرەت. ھەركاتىك پىشتت بە كەسايەتتە بەست

ئاسانە كە دىلسۆزىت وازلىيىنىت بۇ ئەۋەى كار لە تواناى گۆرپانكارىت بىكات. زۆربەى كەس بە نىۋ ژياندا دەپۇن ۋەكو كەسىكى نوستوون بە كۆپرانە شوپن بىنەمايەك دەكەون كە بەستراۋەتەۋە بە كەسايەتيانەۋە.

- "من زۆر خراپم لە پىۋتنى ئاراستەدا."
- "من كەسىك نىم حەزم لە بەيانيان بىت."
- "من زۆر خراپم لە لەبەركردنى ناۋى كەسانى تردا."
- "من زۆر باش نىم لە تەكنەلۆژيادا."
- "من لە بىركارىدا زۆر خراپم."

ۋە ھەزاران سىفەتى جىاۋازى تر.

كە تۆ بۇ چەند سالىك بەردەۋام بوۋىت لە وتنەۋەى ئەۋ شتانه بە خۆت، زۆر ئاسانە كە ئىتر بپوین لە مېشكتداۋ ئىتر ۋەكو پاستىيەك تەماشايان بىكەيت. لە كاتى دىارىكرادا تۆ دەست دەكەيت بە ۋەستانەۋە لە دژى چەن كىردارىك چۈنكە دەلىيت "ئەۋە من نىم". پەستانىكى ناۋەكى ھەيە كە ۋىنە خودىيەكە بەپىۋەدەبات ۋە شىۋەيەك ھەلس ۋەكەوت دەكەيت كە لەگەل بىروباۋەپەكانتدا بگونجىت. تۆ ھەتا دەتوانىت ھەرچۈنكىكە پىگەيەك بدۆزىتەۋە بۇ ئەۋەى دووربىكەۋىتەۋە لە دژايەتى كردنى خودى خۆت. ھەتاۋەكو قوولتر بىروبوچوون ۋەكردارەكانت بە كەسايەتتەۋە بىستىتەۋە، ئەۋا قورستر دەبىت تاۋەكو بىنگۆرپىت. ھەست بە ئاسوودەيى دەكەيت كە باۋەپ بەۋە بەيىت بەۋەى كە كلتورەكەت باۋەپى پىيەتى (ناسنامەى گروپ) يان ئەۋە بىكەيت كە ۋىنەى كەسايەتى تۆ بەرز دەكاتەۋە (ناسنامەى تايىت بە خۆت) تەنانەت ئەگەر ھەلەش بىت. گەرەتەرىن پىگىرى بۇ گۆرپانىكى ئەرىنيانە

له هه رناسيځيكا بېټ - ټاك - تيم، يان كومه لگه - دژايه تي كړدني
كه سايه تيه. خووه باشه كان ده توان هه ستيكي هوشيارانه دروست بكن،
به لام نه گهر ناكوك بن له گهل كه سايه تيتدا، نه وا شكست ده هينيت له وهى
بيانكهيت به كردار. له هه رپوژيكا كه هه مانه، له وانه يه له ململانيديا بېټ
له گهل خووه كانندا له بهر نه وهى تو زور سه رقاليټ، يان زور ماندوويت يان
زور دلته نگيت يان سهدان هو كاري سه ره كي كه شكست ده هينيت له گهل
خووه كانندا نه وهيه كه وينه ي خوت ديتا پيش چاوت. هه ر بويه ناتوانيت
كه به يه ك جور له كه سايه تيته وه بمينيتيه وه. بهر وه پيش چوون پيوستى
به له بهر كردن نيه. بو نه وهى ببيت به باشترين و نويترين كه سايه تي
پيوستت به وهيه كه به رده وام بيروپراكانت بگوريت و كه سايه تي خوت
نوي و فراوانتر بكهيت. نه مه ده مانگه يه نيتا سه ر پرسياركي گرنگ.
نه گهر بيروباوه رو جيهان بينيه كانت نه وهنده روليكي گرنگيان هه يه له
هه لس و كه وتندا كه واته هه ر له سه ره تاوه له كوئوه دروست بوون و
هاتوون؟ چون به ته واوى كه سايه تيت دروست بووه؟ وه چون ده توانيت
جهخت له سه ر نه وه بكهيتيه وه كه لايه نه نوييه كانى كه سايه تيت كه
خزمت به تو ده كهن و وورده وورده ده بنه هوى سرينه وهى كوسپه كان
كه له سه ر پيگه تن؟

پروسه ي دوو هه نگاوه كه بو گوريني كه سايه تيت
كه سايه تيت خووه كانت به دهرده خات. تو به بيروباوه ري پيشو هخته وه
نه هاتويته دونه ياوه هه ر بيروبوچونيك له و شتانه ي كه دهر باره ي خوته.
له نه نجامى باوځيكي تايبهت و نه زمونه وه فيري بوويت.

ووردتر لەو، خووەكانت بریتین لەوێ كە كەسایەتی تۆ بەرجەستە دەگەن. كە تۆ شوێنی خەوەكەت پێك دەكەیتەو، ئەو تۆ بەرجەستە كەسایەتییەکی پێكخراو دەكەیت. كاتیك هەموو پۆزێك دەنوسیت، تۆ بەرجەستە كەسیكی داھێنەر دەكەیت. كاتیك هەموو پۆزێك پراھێنان دەكەیت تۆ بەرجەستە كەسیكی چالاك دەكەیت.

هەتا زیاتر هەلسو كەوتەكانت دووبارە بكەیتەو، تۆ زیاتر ئەو كەسایەتیە دووپات دەكەیتەو كە لەگەڵ هەلسو كەوتندا دیتەو. لە پاستیدا، وشە كەسایەتی (ناسنامە) لە بنەڕەتدا لە وشە لاتینی (essentia) هەو وەرگیراوە، كە مانای بوون دەدات، وە لە وشە (identidem) هەو وەرگیراوە كە مانای دووبارەو دووبارە دەدات، كەسایەتی تۆ وەتا "دووبارە بوونەوێ بوونی تۆ".

كەسایەتیت لە ئێستادا هەرجییهكە، تۆ تەنها باوەرپت پێتەتی چونكە تۆ ئەوەت پەسەند كردووە. ئەگەر تۆ هەموو پۆزانیكی یەكشەممان برۆیت بۆ كلیسا بۆ ماوەی بیست سال، ئەوا تۆ بەلگە ئێوەت دەبیت كە كەسیكی ئاینیت. ئەگەر تۆ هەموو شەویك كاتر میزێك زیندەوەرزان بھوینیت، تۆ بەلگە ئێوەت دەبیت كە تۆ كەسیكی كۆششكەریت. ئەگەر تۆ برۆیت بۆ هۆلی وەرزشی تەنانەت ئەگەر بەفریش بباریت، تۆ بەلگە ئێوەت دەبیت كە تۆ كەسیكی پابەندیت بە بەدەن پارێزیتەو. هەتا بەلگە زیاترت هەبیت بۆ باوەرپەكانت، ئەوا زیاتر بەهێزتر باوەریان پێدەكەیت.

زۆریك پێش ئێستا لە ژيانمدا خۆم بە كەسیكی نووسەر دەزانم. ئەگەر لە مامۆستاكانی داناوەندیتم و پروفیسۆری كۆلیژەكەمت بپرسیایە پێیان دەوتیت نووسەریكی مامناوەندی بوو، بە دڵنیاوییەو كەسیكی ئاست

به رز نه بوومه. کاتیك كه ده ستم كرد به پیشه ی نووسین هه موو
دووشه مانیك و پینج شه مانیك بابه تیکی نویم بئاوده کرده وه له ساله کانی
سه ره تادا. که شته کان به ره وپیش چوون و گه شه یان کرد، له گه لیدا
که سایه تیشم وه کو نووسه ریک گه شه ی کرد. من وه کو نووسه ریک ده ستم
پینه کرد. بووم به نووسه ر به هوی خووه کانم.

به دلنیا ییه وه، خووه کانت تاکه شت نین که کاریگه ریان هه بیت له سه ر
که سایه تیت، به لام به هوی نه و چاکه یه ی به هوی دووباره کردنه وه یانه وه
هه یانه هه میشه ده بنه گرنگترین شته کان هه ر نه زموونیک له زیانتدا
پیناسه ی خودی تو ده کات، به لام واش نیه نه گه ر بیتوو یه ک جار شق له
توپیک هه لبد هیت و به خوت بلیت یاریزان یان وینه یه کی تیکه ل و پیکه ل
بکیشتیت و به خوت بلیت هونه رمه ند له گه ل دووباره کردنه وه ی نه م
کردارانه، هه رچونیک بیت به لگه کان کو ده بنه وه وینه خودیه که ت ده ست
ده کات به گوپان. کاریگه ری یه کیك له نه زموونه کان وورده وورده کال
ده بنه وه له کاتیكدا کاریگه ری خووه کان دروست و بونیاد ده درین له گه ل
تیپه پینی کاتدا، نه مه ش مانای نه وه یه خووه کانت زۆربه ی زۆری نه و
پووداوانه دروست ده کات که که سایه تیت پیکدینن. به م شیوه یه (ریکایه
)، پرۆسه ی بونیادنانی خووه کانت له راستیدا پرۆسه یه که بو نه وه ی که
بیت به خوت.

نه مه به ره وپیششوونیک پله پله یه ئیمه ته نها به جولاندنی په نجه کانمان
نابین به که سیکی ته واو و نوی ئیمه وورده وورده ده گوپردرین، پۆژ به
پۆژ، خوو به خوو. ئیمه به رده وام به نیو هه لسه نگاندنی بچووک بچووک
خودی خۆماندا تیپه ر ده بین. هه ر خویه ک وه کو پیشنیاریك: "هی،

لەوانەيە ئەمە من بىم ". ئەگەر پەرتووکیك تەواو بکەیت، کەواتە تۆ پەنگە کەسیك بیت کە حەزى بە خویندەنەو هەبیت. ئەگەر تۆ بپۆیت بۆ ھۆلى وەرزشى، کەواتە پەنگە لەو جۆرە کەسانەبیت کە حەزىان بە وەرزش کردنە ئەگەر تۆ پاهینان لەسەر گیتار بکەیت، پەنگە تۆ ئەو کەسە بیت کە حەزى لە مۇسیقاىە. ھەر کرداریك کە تۆ ئەنجامى دەدەیت ئەو دەنگدانیکە بۆ ئەو ھى ببیتە ئەو جۆرە کەسەى کە ھیوادارىت ببیت. تەنھا يەك جار نابیتە گۆرپىنى بیروباو پەکانت بەلام کە دەنگەکان بەرز دەبنەو، ئەوا لەگەڵیدا بەلگەکانى کەسایەتیت بەرز دەبنەو. ئەمە يەکیکە لەو ھۆکارانەى کە بۆچى گەپانیکی واتادار جیاواز دەبیت بە دابینکردنى ئەو بەلگانەى بۆ کەسایەتى نوێ پێویستە، وە ئەگەر گۆرانە کە مانایەکی ھەبیت، ئەوا بەپاستى گەورەيە. ئەمە شتە دژەکەيە بۆ ئەنجامدانى بەرەوپیشچوونیکى بچوک.

بە پیکەو بەستنى ھەموو ئەمانە، دەتوانیت ئەوە ببینیت کە خووەکان پێگایان بۆ گۆرپىنى ئەو ھى کە تۆکیى بۆ ئەو ھى کە چى دەکەیت.

- ھەر جارێک کە تۆ پەراویك دەنووسیت، تۆ نووسەريت.

- ھەر جارێک کە مەشق لەسەر کەمانیک دەکەیت، تۆ کەسیكى میوزیکژەنى.

- ھەر جارێک کە دەست بە پاهینان دەکەیت، ئەوا تۆ کەسیكى وەرزشوانى.

- ھەر جارێک کە تۆ ھانى کارمەندیك دەدەیت، ئەوا تۆ پابەريت.

ھەر خوویەك بە تەنھا ئەنجامیكت ناداتى بەلكو شتیكى لەو زیاترو گرنگتر فیڕ دەکات: وەكو متمانە بە خۆبوونە. تۆ دەست دەکەیت

به وهی که بروات به وهه بیئت که تۆ به پاستی ده توانیت ئه وه به ئه نجام بگه یه نیت. که دهنگه کان زیاد ده که ن و به لگه کان ده ست به گۆپان ده که ن، ئه و چیرۆکه ی که بۆ خۆتی ده گێپییه وه ده ست به گۆپان ده کات. به دلنیا ییه وه، به پیچه وانه وه شه وه کار ده کات. هه رجارێک که تۆ هه لیده بژیریت که خویه کی خراپ ئه نجام بدهیت، ئه و ده نگ به و که سایه تییه ده ده ییت. هه واله خوشه که ئه وه یه، تۆ پیویست ناکات بیخه وش بیت. له زۆربه ی ده نگدانه کاند، ده نگ بۆ هه ردوولا بوونی هه یه. تۆ پیویستت به دهنگی تیگرایی نییه بۆ ئه وه ی ده نگدانه که ببه یته وه: ته نها پیویستت به ریژه ی زۆرینه هه یه. گرنگ نییه ئه گه ر هه ندیک هه بیئت بۆ خراپه کان یان بۆ خووه بی به ره مه مه کان. ئامانجی تۆ زۆر به ساده یی بۆ بردنه وه ی زۆربه ی زۆری کاته که ته. که سایه تی نوێ پیویستی به به لگه ی نوییه. ئه گه ر تۆ هه موو کات هه مان ریژه ی ده نگ به ده ست یهینیه وه که هه تبووه، ئه و هه مان ئه نجامت ده ست ده که ویته وه که هه موو کات هه تبووه. ئه گه ر هه یچ شتی که نه گۆر درا ئه و هه یچ شتی که ناگۆر دریت.

زۆر به ساده یی پرۆسه که دوو هه نگاوه: -

(۱) بریار بده که ده ته ویت ببیت به چ جۆره که سیێک.

(۲) بۆخۆتی به سه لمینه به بردنه وه ی بچووکه بچووکه.

یه که م جار بریار بده که ده ته ویت ببیت به که سیێکی چۆن. ئه مه له هه ر ئاستی که دبایت ده بیئت - له ئاستی تاک، یان ئاستی تیمیێک، یان ئاستی نه ته وه. ده ته ویت بۆچی هه ول بده ییت؟ یاسا و پیوانه کانت چین؟ هیوات وایه ببیت به که سیێکی چۆن؟ ئه مانه پرسیارگه لی گه وره ن، وه زۆربه ی

خەلك دلتيا نين كه له كوئوه دەست پيڤكهـ - به لام دلتيان كه چ جورە ئەنجاميكيان دەويٽ: بۆ ئەوەی شەش ماسولكەكەى سكيان هەبيٽ يان بۆ ئەوەی كەمتر هەست بە نيگەرانی بكەن يان دەيانەويٽ مووچەكانيان دووهيندە ببيٽ. ئەمانە كيټشە نين، لەويوه دەست پيڤكه بەرەو دواوە لە ئەنجامەكانەو كه دەتەويٽ ببیت بەو جورە كه سەى كه ئەو ئەنجامانەى دەست دەكهويٽ. لە خۆت بپرسە، "ئەو چ جورە كه سيكه كه دەتوانيت ئەو جورە ئەنجامەى دەست بكەويٽ؟"

ئەو چ جورە كه سيكه دەتوانيت چواردە پاوەن لە كيټشى داببەزينيٽ؟ ئەو جورە كه سە كامەيە دەتوانيت زمانىكى نوێ فيرببيٽ؟ سەرکەوتوانە ئاستى بەرزببيٽەو ؟

بۆ نمونە، " ئەو جورە كه سە چۆنە كه دەتوانيت پەرتوو كيټك بنووسيت؟" پەنگە كه سيك بيٽ كه يەكگرتوو باوەرپيكرائ بيٽ. ئيستا ووردبونهو كه ت لە نووسيني پەرتوو كه كهو (لەسەر بنەماى ئەنجام) بۆ بوون بە كه سيكى يەكگرتوو باوەرپيكرائ دەگورپيٽ (لەسەر بنەماى كه سايەتى).

ئەم پرۆسەيە پەنگە ئاراستەت بكات بۆ بپروبووچوونى وەكو: -

● " من لەو جورە مامۆستايانەم كه لەبەر خویندكارەكانى هەلەسبيٽە سەريٽى "

● " من لەو جورە پزیشكانەم كه كات و هەستى پيويست دەدەم بە نەخۆشەكانم "

● " من لەو جورە بەرپوبەرەنەم كه لايەنى كارمەندەكانم دەگرم "

هر که دهستت کرد به مامه له کردن له گه له و جوړه که سایه تیه ی که ده ته ویت ببیت، ده توانیت دهست بکه یت به هه نگانوانی بچوک به ره و نه و که سایه تیه ی ناره زوت لیته تی. هاورپیه کی کچم هیه که زیاتر له ۱۰۰ پاوه ن له کیشی دابه زاندووه به پرسیار کردن له خو ی به وه ی، "که سیکی ته ندروست چی ده کات؟" ته وای پوژه که نه م پرسیاره ی وه کو رینوینییه که به کار ده یتا. ئایا که سیکی ته ندروست به پی پی ده کات یان خودره و به کار دینیت؟ ئایا که سیکی ته ندروست بو دیگتو (خواردنیکی مه کسیکه) ده خوات یان سه لات ه؟ نه وه ی بو ی ده رکه وت نه و وه کو که سیکی ته ندروست مامه له ده کات، وورده وورده بوو به و که سه. نه وه راست بوو. چه مکی بنه مای که سایه تی بو خووه کان یه که م ناسینمانه بو کلیلی بایه تیکی تری نیو نه م په رتووکه: نه لقه ی ده سته که وته. خووه کانت که سایه تیت دروست ده که ن وه که سایه تیشیت خووه کانت دروست ده کات. ریگایه کی دوو سه ریه. پیکه یتانی هه موو خووه کان نه لقه ی ده سته که وته. (چه مکک که له به شی داهاتوودا ده یدوزینه وه)، به لام گرنگه که به یت پتوانه کانت و بنه ماکانت وه هه روه ها که سایه تیت زیاتر نه لقه که بسوورپینه وه نه که نه نجامه کان. تیشک خستنه سه رو وورد بوونه وه پیویسته هه موو کات له سه ر نه وه بیت که ببیت به و که سه، نه که به ده سته یتانی نه نجامیکی تاییه ت.

نه و هوکاره ی که بو خووه کان گرنگه

گوړینی که سایه تی نه ستیره ی باشووری گوړینی خووه. وه بیر هیانه وه بو نه م په رتووکه که چو نیتی دابین کردن ی هه نگوو به هه نگوو پیده لیت بو

بونىادنانى خوى باشتر له خۇتدا، له خىزانە كەتدا، له كۆمپانىيا كەتدا، وه
له ھەر شوئىنىكى تر كە تۆ بته وئيت. بەلام پرسىيارە راستەقىنە كە ئەمەيە:
"ئايا تۆ دەبىت بە و كەسەي كە دەتە وئيت بىت؟" يەكەم ھەنگاۋ ئەو
نىيە كە چى يان چۆن، بەلكو كى. تۆ پىويستە بزانىت كە دەتە وئيت بىت
بە كى. بە پىچەوانە وە گەرەنە كەت بۆ گۆرپىن وەكو بە لەمىكى بى سەول وا
دەبىت. ھەربۆيە لىرە وە دەست پىدە كەين.

تۆ ئەو ھىزو توانايەت ھەيە كە چۆنىتى بىروباو ەرەكانت دەر بارەي خۇت
بگۆرپىت. كەسايەتت (نەخشى سەر بەرد نىيە) ھەموو خولەكك ھەلىكت
ھەيە دەتوانىت لە ئەمروو ئەو كەسايەتت ھەلبرىتت و بە ھىزى بكەيت
بە و خووانەي كە ئەمروو ھەلیدە بىرئىت. وە ئەمەش دەمانگەيە نىت بە
مەبەستىكى قوولتر لەم پەرتووكە دا وە ھۆكارى راستەقىنەي گرنكى
خووەكان.

بونىادنانى خوى باشتر بەماناي لەناوبردنى داھىنانە پۆزانەكانت نايەت.
بابەتەكە ئەو نىيە ھەموو شەويك پەتى ددان بەكار بەئىت بۆ ددانەكانت
يان ھەموو بەيانىەك خۇت بە ئاوى سارد بشۆيت، يان ھەموو پۆژىك
ھەمان جل و بەرگ بپۆشيت. بابەتەكە ئەو نىيە كە شتانىكى وەكو پىوانە
دەرەكەكان بە دەست بەئىت وەكو ئەو ھەي سەر كەوتن بە دەست بەئىت
لە كۆكردنە ھەي پارەي زياتر، يان دابەزاندنى كىشى زياتر، يان
نەھىشتنى نىگەرانىت. خووەكان دەتوانن يارمەيتت بدەن بۆ
بە دەستھىنانى شتەكان، بەلام لە بنەپەتە وە خووەكان بۆ مەبوونى شتىك
نىيە. بەلكو دەر بارەي بوون بە كەسىكە. لە كۆتايىدا خووەكانت گرنكن
چونكە يارمەتت دەدەن بىت بە و كەسەي كە ھىوا خوازىت بىت. ئەو

که نالەن که له رینگه یانه وه که شه به قوولترین بیروباوه پره کانت ده دهیت
دهرباره ی خۆت. ده قاردهق، تۆ ده بیت به خووه کانت.

کورته ی ئەم به شه

- سی ناستی گۆران هه یه: گۆرینی ده رئه نجام، گۆرینی پرۆسه که، وه
گۆرینی که سایه تی.
- کاریگه رترین رینگه بۆ گۆرینی خووه کانت ئەوه یه که جهخت بخه یته
سه ر ئەوه ی که ده ته ویت و هیواخوازیت ببیت به که سیکی چۆن نه ک
چی به ده ست به ینیت.
- که سایه تیت له خووه کانت ه وه به ده رده که ویت. هه ر کرداریک وه ک
ده نگیکه بۆ جوړی ئەو که سه ی که ده ته ویت ببیت.
- بوون به باشتین که س که خۆت ده ته ویت پیویستی به وه یه که
به رده وام بیروباوه پره کانت چاک بکه یته، وه که سایه تیت فراوانترو نوێ
بکه یته وه.
- هۆکاری پاسته قینه ی ئەوه ی که خووه کان گرنگن له به ر ئەوه نییه که
ده توانیت ئەنجامیکی باشترت پیبدن (سه ره پای ئەوه ی که
ده شتوانن)، به لام ده توانن بیروباوه پرت بگۆرن ده رباره ی خودی
خۆت.

۳

چۆن خەۋى باشتر بۇنىياد دەنييت بە چۈر ھەنگاۋى ئاسان

لە سالى ۱۸۹۸دا، دەروونناسىك بە ناۋى دىدارد سۆرندايك،
تاقىكردنە ۋەيەكى ئەنجامدا بۇ ئەۋەى بىنەمايەك دابنييت بۇ تىگەشتن لە
شيۋازى ھەلسۈكەۋتەكان ۋە ئەۋ ياسايانەى كە ھەلسۈكەۋتەكانمان
بەريۋە دەبەن. سۆرندايك خەزى لە ليكۋلېنەۋە بوو لە ھەلسۈكەۋتى
گياندارەكاندا، سەرەتا لە پشيلەۋە دەستى پىكردو كارى لەسەر كرد.
ھەر پشيلەيەكى دەكرە ناۋ ئاميرىكەۋە كە بە سندوقى مەتەل ناسرابوو.
سندوقەكە ۋەھا دروستكرابوو كە پشيلەكە بتوانييت لە ريگەى
دەرگايەكەۋە بىتە دەرەۋە. "بەچەند كىدارىكى ئاسان، ۋەكو پاكىشمانى
ئەۋ پەتەى لە شيۋەى ئەلقەدابوو، يان پەستان خستەنە سەر بەرز
كەرەۋەكە، ياخود پىنان بەسەر ئەۋ پوۋتەختەدا. " بۇ نمونە، ھەر
سندوقىك لە پوۋتەختىك پىكەھاتبوو كە پەستانت دەخستە سەر، ئەۋا
دەرگاي لايەكى سندوقەكە دەرگايەۋە. ھەر كە دەرگاكە دەرگايەۋە
پشيلەكە دەتوانييت بىتە دەرەۋە بەسەر ئەۋ قاپە خۇراكەى كە لە
دەرەۋەى سندوقەكە دانراۋە.

زۆربەى پشيلەكان دەيانويست بە زووترين كات لە سندوقەكە بىنە
دەرەۋە كە تىيدا دانراۋن. لوتيان بە سوۋچەكاندا دەگىپن، چىنگيان لە
بەشە كراۋەكان گىر دەكەن، چىرۋوك لە شتەكان دەگىن. دواى چەند

خوله کیک له گه پان، پشيله کان په ننگه په ستان بخه نه سهر پووته خته جادووييه که، دهرگا که ده کړي ته وه و نه وانيش پاده که نه دهره وه. سورندايک، هه لس وکه وتی هر پشيله يه کی له زور تاقيکردنه وه وه دوزيوه ته وه له سهره تادا، به دهری سندوقه که دا به شيو يه کی هه په مه کیانه ده سوورپانه وه به لام هر که به زووی پووته خته که په ستانی ده خړي ته سهر دهرگا که کراوه ته وه، له مه وه پرؤسه ی فیربون دهرست پیده کات. وورده وورده هر پشيله يه ک فیری نه وه ده بییت که هر کرداریکی په ستان که ده یکات و پاداشتیکی له گه لډایه نه ویش پاکردنه له سندوقه که و گه شتنه به خواردنه که.

دوای بیست بؤ سی تاقيکردنه وه، نه م هه لس وکه وتی ده بیته شتیکی زور ئوتوماتیکی وه ده بیته خوویه ک که پشيله که بتوانییت له چه ند چرکه یه کدا هه لبییت له سندوقه که. بؤ نمونه، سورندايک تیبینی کرد، "پشيله ی ژماره (۱۲) پیویستی به م کاتانه ی خواره وه هیه بؤ نه وه ی کرداره که نه نجام بدات، ۱۶۰ چرکه، ۳۰ چرکه، ۹۰ چرکه، ۶۰، ۱۵، ۲۸، ۲۰، ۳۰، ۲۲، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۱۲، ۱۰، ۱۴، ۱۰، ۸، ۸، ۶، ۶، ۷."

به دریژیای سی تاقيکردنه وه یه که م، پشيله که له یه ک خوله ک و نیودا هه لہات. به دریژیای سی تاقيکردنه وه ی کؤتایی، له ۶،۳ خوله کدا هه لہات. به پاهینان هر پشيله يه ک هه لہ ی که متری نه نجام ددا وه کرداره کانیا ن خیراتربون و زیاتر ئوتوماتیکی بون. له جیاتی دووباره کردنه وه ی هه مان هه لہ، پشيله کان وایان لیہات راسته وخؤ به ره و چاره سهره که ده چون.

لە لىكۆلىنە ۋە كانىيە ۋە، سۆرنىدايك ۋە ھا دەست دەكات بە باسكردنى
 فېربوونى پرۆسەكە، "ھەلس ۋەكە ۋەتەكان سەرئەنجامى قايلىكەريان بەدوادا
 يەت كە ۋادەكات دووبارەى بىكەيتە ۋە ۋە ۋانەشى دەبنە ھۆى دلتەنگى
 كەمتر ھەز بە دووبارە كىردنە ۋەيان دەكەيت." كارەكانى ۋە ۋە خالىكى
 دەست پىكى بىۋىنە دابىن دەكەن بۆ مشتومپر كىردنى ۋە ۋەى چۆن
 خوۋەكان ژيانمان پىكىدىن. ھەروە ھا دەبىتە ھۆى دابىن كىردنى ۋە لامىكى
 ۋە ھا بۆ ھەندىك پرسىياري بنچىنەى: خوۋەكان چىن؟ ۋە بۆچى مىشك
 خۆى ماندوۋ دەكات بۆ بونىادنانى ۋە ۋە ۋە؟

بۆچى مىشكت ۋە ۋە ۋە بونىاد دەنيت

خوۋ ھەلس ۋەكە ۋەتەكە كە بايى ۋە ۋەندە دووبارە دەبىتە ۋە كە بىتە
 شتىكى ئۆتۆماتىكى. پرۆسەى پىكەينانى خوۋەكان بە تاقىكىردنە ۋە ۋە
 ھەلەكان دەست پىدەكات. ۋە ھەركاتىك كە دەكە ۋەتە بارىكى نوئى
 ژيانە ۋە، مىشكت پىۋىستە بىپارىك بدات. چۆن ۋە لامى ۋە مەيان
 بدەمە ۋە؟ كە يەكەم جار دەكە ۋەتە كىشەيەكە ۋە، تۆ دلتىا نيت كە چۆن
 چارەى بىكەيت. ۋەكو پشيلەكەى سۆرنىدايك، تۆ تەنھا دەتە ۋەتە ھەول
 بدەيت كە بىبىنيت چۆن شتەكان چارە دەبن.

چالاكىيە دەماريەكانى لە مىشكتدان لە ئاستىكى بەرزدا دەبىت لە كاتى
 كىشەدا. بە ئاگايىيە ۋە لىكدانە ۋە بۆ بارزدۆخەكە دەكات ۋە بىپارى
 بە ئاگايانە دەدات دەربارەى ۋە ۋەى كە چۆن ھەلس ۋەكە ۋەتە بىكات. تۆ بە
 تەن زانىياري نوئى ۋەردەگىرەت ۋە ھەول دەدەيت كە ھەست بە ھەموويان

بگهیت، میَشک سەرقاله به فیژیوونی کاریگه رترین کۆرس بۆ ئه وهی کرداره کانت ئه نجام بدهیت.

جاروبار وه کو پشیله که پهستان ده خه یته سهر پوو ته خته که و ده که ویت به سهر چاره سهریه که دا. تۆ ههست به نیگه رانی ده که یته، وه تۆ ئه وهت بۆ دهرده که ویت که به ره وه لهاته نه که برۆیت هیمنت ده کاته وه. تۆ میَشکت ماندوو بووه له و پۆژه درێژه ی هه تبوو له کاره کهت، وه فیژی ئه وه ده بیت که یاریه ئۆنلاینه کان ئاسوودهت ده که ن. تۆ ههر ده دۆزیته وه و ده دۆزیته وه و ده دۆزیته وه و دواتر - پاداشتی بی ئه ی ئیم - وهرده گریته.

دوای ئه وهی که تۆ خه لاتیکێ چاوه پواننه کراو به دهست ده هیئیت، ئه و کاته تۆ به نامه پێژی خۆت بۆ جاری داهاتوو ده گۆریت میَشکت راسته وخۆ دهست ده کات به نه خشه کیشان بۆ پووداوه کان که ده بیته هوی به دهست هیئانی خه لات. خوله کیك بوهسته - ئه وه ههستیکی خوشه. پێك پێش ئه وه چیت کردوو؟ ئه مه ئه لقه ی ئه و دهستکه وته یه له پشت هه موو هه لسه وکه وتیکێ مرۆفه وه: هه ول بده، شکست بینه، فیژی به به جیاوازتر هه ول بده ره وه، به مه شق کردن ئه وه پیکهاتنی خووه کانه.

ههر کاتیک به به رده وامی به ره و پووی کیشه بوو یته وه، میَشکت پرۆسه ی چاره سه رکردنه که به شیوه یه کی ئۆتوماتیکێ ئه نجام ده دات. خووه کانی تۆ ته نها زنجیره یه ک چاره سه ری ئۆتوماتیکین که کیشه و نیگه رانیه کان چاره سه ر ده کات که به به رده وامی پووبه پووت ده بیته وه. هه ره کو زانای بواری هه لسه وکه وتی مرۆفه جیه سن ریا نووسیویه تی، "خووه کان زۆر به

سادەیی چارەسەری باوەرپێکراون بۆ کێشه دووبارە بووەوەکان لە ژینگەی ئێمەدا.

کە خووەکان دروست دەبن، ئاستی چالاکی میشتکەم دەبێتەو. تۆ فێری ئەوە دەبیت کە لەسەر چارەسەریەکان بمینیتەو کە پیشبینی سەرکەوتنێان لێدەکرێت، وە هەموو شتیکی تر کە بخڕیتە دەرەو. کە بارودۆخیکی هاوشیۆ لە داهاوودا سەرەلەدەداتەو، ئەوکاتە تۆ دەزانیت کە پێک بەدوای چیدا دەگەرێت. ئیتر پێویست بەو ناکات هەموو بارودۆخیکی شیکردنەوێ بۆ بکەیت. میشتکە راستەوخۆ بڕگەی تاقیکردنەوێکان و هەلەکان دەپەرێنێت و یاسایەکی ژیرانە دادەنێت: ئەگەر ئەمە بێت، دوایی ئەوێ. ئەم ردارشتنە فێربوونانە دەتوانن هەموو کاتیکی شوێنێان بکەوێت بە شیۆیەکی ئۆتوماتیکی هەر کاتیکی بارودۆخە کە لەبار بوو. ئیستا، هەر کاتیکی هەستت بە نیگەرانی کرد، تۆ ئەو گەرەت بۆ دیت کە هەلبێیت. هەتا زووتر لە دەرگای کارکردنە کەت بڕۆیتە دەرەو، تۆ کۆنترۆلی یاری ئۆینلانە کە دەبەیت. ئەو هەلبژاردەیە جاریکی پێویستی بە کۆشش بوو ئیستا شتیکی ئۆتوماتیکی. خووە کە دروست بوو.

خووەکان کورتە ی ئەو ئەزموونانە کە میشتکە فێری بوو. لە هۆشدا، خووەکان لە یادەوێدا دەمینیتەو بۆ ئەو هەنگاوانە کە پێشتر گرتووتە بەر بۆ چارەسەرکردنی کێشهیه کە لە پابردوودا. هەرکاتیکی بارودۆخە کە راست بێت، ئەتوانیت بچیتەو نیو یادەوێ کانت و ئەوێ چی لە داهاوودا کار دەکات.

پېكهيئانې خووه كان باوه پېتنه كراوانه به سووده چونكه هزرى هوشيار
 رېنگه يه كى ته سكه بۇ مېشك، ته نها ده توانيټ سهرنج بخاته سهر يه ك
 كيښه له كاتيكا. له نه جامدا مېشكت هه مېشه كار له سهر نه وه ده كات
 كه سهرنجى هوشيارت بپاريټيټ بۇ هه ر تاقىكر دنه وه يه ك كه له هه مووى
 گرنگتره. هه ر كاتيكا نه وه شايه نى پرودان بيټ، هزرى هوشيار
 ده گويزر يته وه بۇ نه ست، بۇ نه وه ي كرده كه به شيوه يه كى ئوتوماتيكي
 نه نجام بدات. به ووردي نه مه نه و شته يه كه پروده دات كاتيكا خويه ك
 دروست ده بيټ. خووه كان ده بنه هو ي په ستانى مېشكى زياد له پيوستو
 تواناي ئازاد بوونى مېشك، بويه ده توانيت سهرنجت ته رخان بكه يت بۇ
 فرمانيكي تر. سهره راي چوستيه كه يان، هه نديك خه لك هيشتا ده رياره ي
 سووده كانى خووه كان ده پرسن، گفتوگو كه به م شيوه يه ده روات: "ئايا
 خووه كان ژيانم تاريك ده كه ن؟ نامه ويټ خوم بخه مه نيو بوشايى جوړه
 ژيانيك كه چيژى لينه بينم؟ ئايا نه م پوتينا ته زوره ده بيټه هو ي لابردي
 به زيندوويى هيشتنه وه و خوړسكى ژيان؟" زور به زه حمه ت، نه م جوړه
 پرسيارانه ده بيټه هو ي دوو كه رت بوون. وات ليده كه ن كه تو پيوسته له
 نيوان بوونيدنانى خووه كاندا كه شتن به ئازايدا هه لېژارده بكه يت،
 هه ردو شته كه يه كترى ته واو ده كه ن.

خووه كان دژايه تى ئازاديت ناكه ن، به لكو دروستى ده كه ن. له راستيدا
 نه و كه سانه ي كه ناتوانن مامه له له گه ل خووه كانيان بكه ن نه وا زوركات نه و
 خوانه ن كه كه مترين برى ئازاديان هه يه. به بي هه بوونى خويه كى باشى
 دارايى، نه و هه مووكات تو شه ر ده كه يت بۇ دۆلارى داهاتوو. به بي
 هه بوونى خويه ك بۇ ته ندروستيه كى باش، نه وا هه مووكات وا

دەردەكە ویت كە توانای تەواوت پى نىيە . بەبى ھەبوونی خووی باش بۆ
 فېربوون، ھەمووكات وا ھەست دەكەیت كە تۆ لە دواوھى ریزەكە دایت.
 ئەگەر تۆ ھەمووكات پەستانت لەسەرە كە بېراریك بدەیت دەربارەى
 ئەركىكى ئاسان- دەبىت لە كوئى وەرزش بكەم، بۆ كوئى بېرۆم بۆ
 نووسىن، دەبىت كەى حسابەكە بدەم- ئەو كاتە كاتىكى كە مترت دەبىت
 بۆ ئازادى. تەنھا بە دانانى بنچینەكانى ژيان ئاسانتر دەكات بە جۆرىك
 دەتوانیت ئازادى تەواو بۆ مېشكت دروست بكەیت كە پىوستانە بۆ
 بىركردنەوھەكە ئازادانە و داھینەرانە.

بە پىچەوانەشەو، كاتىك كە ئەو خوانەت دەبىت كە بتوانیت
 پەيوەستيان بیت ئەوا دەتوانیت لەگەڵ بنەماكانى ژيان مامەلە بكەیت و
 جى بەجى بكەیت، مېشكت ئازاد دەبىت لەوھى سەرنج بخاتە سەر
 ململانى نوئى و بەرپۆھەردنى ئەو كۆمەلە كىشەيەى داھاتوو تر.
 بوونىادنانى خووەكان لە كاتى ئىستادا وات لىدەكات كە زیاتر ئەوھى
 دەتەوئى ئەنجامى بدەیت لە داھاتوودا.

زانستى چۆنىتى كارکردنى خووەكان

پروفسەى بوونىادنانى خو دەتوانیت بەسەر چوار ھەنگاوى ئاساندا
 دابەش بکړیت: ئاماژە، ئارەزوو، وەلامدانەو و پاداشت. دابەشکردنى بۆ
 ئەم بنچینانەى خوارەو و پەنگە یارمەتیمان بدات بۆ تیگەشتن لەوھى كە
 خو چىيە، وە چۆن كار دەكات، وە چۆن چاکترى دەكەیت.

پاداشت	وه لآمدانه وه	ئاره زوو	ئاماژه
۴	۳	۲	۱

← کات

وینە ۵: هه موو خوویه ک به چوار قۆناغدا ده پوات به هه مان ریزبه ندی :
ئاماژه، ئاره زوو، وه لآمدانه وه، پاداشت.

ئەم چوار شیۆهیه برپرە ی پشتی هەر خوویه که، وه میشتکت به م
ریزبه ندیه ده پوات هه موو جارێک به هه مان ریزبه ندی.

یه که م، ئاماژه هه یه. ئاماژه ده ئاژوویت بۆ بنه مای خوو. ئەمە که میک له و
زانیا ریه که پیشبینی پاداشت ده کات. ئەوه ی که باووباپیرانمان
سه رنجیان ده خسته سه ر ئاماژه کان که نیشانه ی ده خسته سه ر پاداشته
سه ره تاییه کانی وه کو خواردن و ئاوو سیکیس. ئەمڕۆ که، زۆربه ی
کاته که مان به وه وه به سه ر ده به ی ن که فیڤی ئاماژه کان بین که پیشبینی
پاداشته دووهمیه کان بکات، وه کو پاره و ناوبانگ، تواناو پله،
پیدا هه لدان و په سه ند کردن، خۆشه ویستی و هاوپییه تی، یان هه ستی قایل
بوونی تاییه تی (به دلنیا ییه وه هه روه ها ئەم به دواد اچوونانه نارێکیه کانمان
به ره و پزگار بوون و دوو ئەوه نده کردن ئا پاسته ده که ن، که ئەمە ش
هاندەریکی قوولتره له پشت هه موو شتی که وه که ده یکه ی ن.)

میشتکت به رده وام ژینگه ی ناوه و ده ره وه ی تو شی ده کاته وه بۆ
ده سته وتنی سه ره داویک بۆ ئەوه ی بزانییت پاداشته کان که توونه ته چ
شوینی که وه، چونکه ئاماژه یه که م نیشانه یه بۆ ئەوه ی بزانی ن که ئیمه

نزيكىن له پاداشته كه وه، به شيويه كي سروشتي بهر و ئاره زو
پينوئينيمان دهكات.

ئاره زووه كان دووهم ههنگاون، وه ئهوانه هيژه هاندهره كانن له پشت هر
خويه كه وه وه. به بي هه بووني هه نديك ئاستي هاندان يان خواست-به بي
هه بووني ئاره زوو بو گوران- ئيمه هيچ هوكار ييمان نابيت بو كردار.
ئوهي ئاره زووي دهكيت خودي خووه كه نيه به لكو ئه و گوران يه له
شيويه كه ياندنيدا. تو ئاره زووي كي شاني جگه ريه ك ناكه يت به لكو تو
ئاره زووي ئه وهسته دهكيت له حه سانه وه كه جگه ره كه پيت ده دات.
تو فلچه كردني ددانه كانت هانت نادات بو ئوهي بيشويت به لكو بو ئوهي
بونكي خوشو دهم و ددانكي خاوينت هه بيت. تو ناته ويت ته له فيزيونه كه
پي بكه يت به لكو ده ته ويت دلخوش ببيت. هر ئاره زوويه ك به ستر او ته وه
به و حه زي گوران ي هه ته له ناوه وه تدا. ئه مه خاليكي گرنگه كه له
دواتر دا به ووردي باسي ليوه ده كه ين.

ئاره زووه كان له كه سيكه وه بو كه سيكي تر ده گوريت. له بيردوزدا، هر
پارچه يه ك له زانياري ده توانيت ببته هو ئاره زوويه ك به لام له كرداردا،
هه موو كه سيك هه مان ئاماژه هاني نادات. بو كه سيكي قومارچي دهنگي
ئاميري قومار كه رهنكه هيژيكي واييت كه شه پوليك له ئاره زو له
قومارچيه كه دا دروست بكات. و بو كه سيك كه به دهگمه ن قومار دهكات،
ئو دهنگه دهنگي جه رهس و شتانه ي نيو گازينو كه ته نها ژاوه ژاويك بيت و
به س. ئاماژه كان بي مانان هه تا ئه و كاته ي پوون ده كرينه وه،
هه ستر كرده كان و بير كرده وه كان و دهنگوكان بو كه سي بينه ر ئه و شته يه
كه ده بيت هه وي گواستنه وه ي ئاماژه كان بو ئاره زو.

ههنگای سیهم وه لامدانه وهیه، وه لامدانه وه نه و کردارهیه که تۆ بهرجهستهی دهکەیت، که شیوهی بیرکردنه وه کهت یاخود کرداره کانتیه. ئیتر پووده دات به پشت بهستن به وهی که تا چه ندیک شتیک هانی داویت و تا چه ندیک به ریه ککه وتن هیه له گه لّ نه وه له س و که وتهدا. نه گهر کرداریکی تایبەت پیویستی به کۆششیکی جهستهی و هزری زیاتر بوو له وهی که خۆت دهکەیت، نه و تۆ نه نجامی نادهیت نه و کرداره. وه لامدانه وه کانیشته ههروهها به نندن به توانا کانتیه وه. ئاسان دیته بهرچاو، به لام کاتیک پووده دات که تۆ توانای نه نجامدانیت هه بیّت. ته نها نه گهر تۆ ده ته ویت تۆپه که بخریته نیو سه به تهی به یسبۆله که وه و به لام ناتوانیت نه وه ندهی پیویسته بۆ به رزبوونه وه بۆ گه یشتن به سه به ته که باز بدهیت، که واته تۆ هی نه وه ت نیه نه نجامی بدهیت.

له کۆتایدا وه لامدانه وه ده بیته پاداشت پاداشته کان کۆتا ئامانجن بۆ هه موو خووه کان ئامارّه بۆ نه وهیه تیبینی پاداشته که بکهیت. ئاره زوو بۆ نه وهیه که تۆ پاداشته کهت ده ویت. وه لامدانه وه بۆ ده سته که وتنی پاداشته کهیه. ئیمه به شوین پاداشته را ده کهین چونکه نه وان ده بنه هوی به دیهینانی دوو مه به ست: (۱) قایلکردنمان: قایلمان ده کهن. (۲) فیّرمان ده کهن.

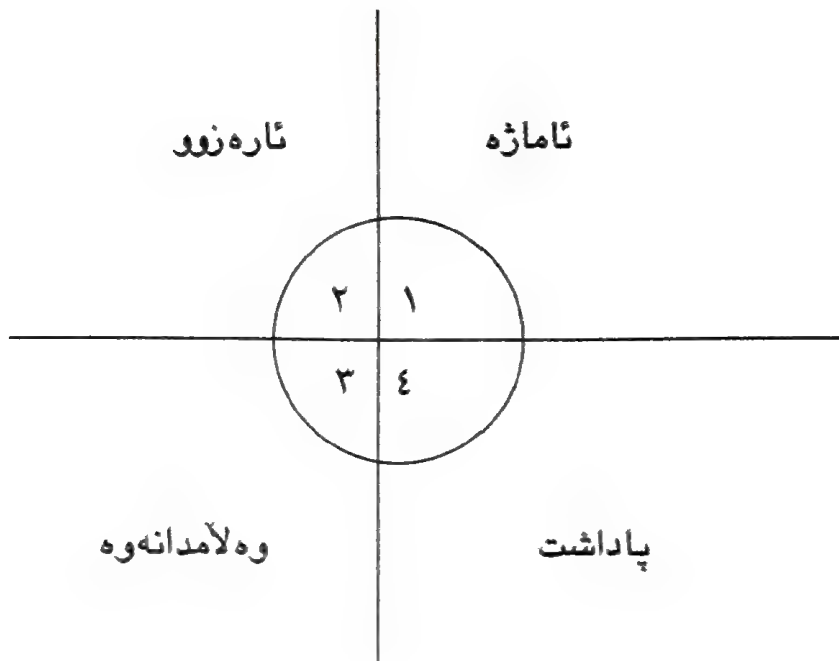
یه کهم مه به ست له پاداشت بۆ قایلکردنی ئاره زوو. به لی، پاداشته کان له ریگه ی خویانه وه سو ده کان دابین ده کهن. خۆراک و ئاو و وزه ی پیویستت پیده دهن بۆ پزگاربوون. به رزکردنه وه ی پله ده بیته هوی به ده ست هینانی پاره و ریژی زیاتر. زیاتر له شو لارت ریک بیت نه وه ته ندروستیت با شتر ده بیت له گه لّ شیوه ی ده رکه وتن به لام نه و سووده راسته وخویه

ئەو ھەيەتە كە پاداشتەكان ئارەزوۋەكانت قايىل بىكەن ۋەكو خوارىدن ۋە دەست ھەيئەتە پەلە يان بە دەست ھەيئەتە پەزىمەندى. بە لايەنى كە مەۋە بۇ خولەككە، پاداشتەكان ئاسوودەيىت بۇ دىنن ۋە ئارەزوۋەكانت دەژىننەۋە.

دوۋەم، ئەۋە پاداشتە كە فەيىر ئەۋەمان دەكەن كە چ كىدارىك شايەنى ئەۋەيە كە لە داھاتوۋدا بىمىننەۋە مەشكەت بە شوۋن پاداشتە دەگەپپەت. كە تۇ بە نىۋ ژيانندا تەپەر دەبەيت، سەستى دەمارەكانت بە بەردەۋامى چاۋدەيىر ئەۋە دەكەت كە چ كىدارىك دەبەيت جەي پەزىمەندى ئارەزوۋەكانت ۋە چەيژت پەدەدات. ھەستى خۇشەيەكان ۋە بېھىۋا بوۋن بەشەكەن لە دەستكەۋەتى مەكانىزەمەك كە يارمەتى مەشكەت دەدەن بۇ جىا كىرنەۋەي كىدارە بە سوۋدەكان ۋە كىدارە بىسوۋدەكان. پاداشتەكان ئەلەقى دەستكەۋەتەكانت بۇ نەزىك دەكەنەۋەۋە بازىنەۋە خوۋەكانت بۇ تەۋاۋ دەكەن.

ئەگەر ھەلەسۋەكەۋەتەك پەيۋەست نەبەيت لە ھەريەككە لەۋ چوار قۇناغەماندا، ئەۋە نەبەيت بە خوۋ. نەھەشتەنى ئامازەۋە خوۋەكانت ھەرىگىز دەست پەي ناكەت. ئارەزوۋەكان لەبەۋە ئەيت بەشى پەيۋەست ئەزموۋنى ئەۋەت نەبەيت كە ھەنت بەدات بۇ كىدار. ھەلەسۋەكەۋەتەكانت ۋەلەبەكە زەھمەت بېت ئەۋە كەتە ئەيت نەتەۋەيت كە ئەنجامەن بەدەيت، ۋە ئەگەر پاداشتەكان شەكەستەن ھەيئەتە بۇ قايىل كىرنە ئارەزوۋەكانت، ئەۋە تۇ ھەيچ ھەكەرىكەت نەمەيىت بۇ ئەۋەي جەريەكى تە ئەنجامەن بەدەيتەۋە لە داھاتوۋدا بە بى بوۋنى سەي ھەنگاۋى يەكەم، ھەلەسۋەكەۋەت پەۋە نادەت. بەبى بوۋنى چوار ھەنگاۋەكە، ھەلەسۋەكەۋەتەكە دوۋبارە نەبەيتەۋە.

ئەلقەى خووه کان



وینەى ۶: چوار قوناغە کهى خووه کان به باشترین شیوه پوونکراوه تەو به بۆ ئەلقەى دەستکەوت. دەبنە ھۆى دروستکردنى بازنە یەکی بیکۆتا به بەردەوامى دەسووپیتەو ھەتا لە ژيانىدايت. ئەم "ئەلقەى خووانە" به بەردەوامى لە ژینگەى دەورت وورد دەبیتەو. پيشبینى دەکەیت که چى تر پوو دەدات لە ھەنگاوى داماتوودا: ھەلەدان بۆ نۆزینەو ھى وەلامدانەو ھى وەلامدانەو ھى جیاوازا، وە فیربوون لە ئەنجامەکانەو. به کورتى، ئاماژە دەبیتە ھۆى ئارەزوو کان، که ئەویش وەکو ھەندەریکە بۆ وەلامدانەو، که دەبیتە ھۆى دا بینکردنى پاداشت، که ئەمەش دەبیتە قایلکردنى ئارەزوو کان، وە لە کۆتاییدا دەبیتە شتیک که ھەماھەنگ بێت لە گەل ئاماژە. پیکەو ئەو چوار ھەنگاوه دەبنە ھۆى دروستکردنى ئەلقە یەکی دەستکەوتى دەمارزانى - ئاماژە، ئارەزوو، وەلامدانەو و پاداشت.

ئامازە، ئارەزوو، ۋە لامدانە ۋە، پاداشت-ئە ۋە لە كۆتاييدا يارمەتت دەدات بۆ دروستکردنى خووى ئۆتۆماتىكى- ئەم بازىيە ناسراۋە بە ئەلقەى خوۋەكان. پروسەى ئەم چوار ھەنگاۋە شتېك نىيە بە پىكەوت پوۋېدات، بەلام زياتر لە ۋەى كە ئەلقەى دەستكە وتىكى بىكۆتايە كە بەردەوام دەسۋورپىتە ۋە چالاكە بە درىژايى ژيانى- تەنانەت بە ئىستاشە ۋە. مېشك بەردەوام لە ژىنگەى دەرە ۋە وورد دەبىتە ۋە، پىشېبىنى ئە ۋە دەكات كە شتى دواتر چىيە كە پوۋ دەدات، ۋە لامدانە ۋەى جياۋاز تاقى دەكاتە ۋە، ۋە لە ئەنجامەكانە ۋە فىردەبىن. تەۋاۋى پروسە كە تەۋا دەبىت لە چاۋتروكانىكدا، ۋە ئىمەش دووبارە ۋە دووبارە بەكارى دىنن بەبى ئە ۋەى درك بە ۋە بكەين كە ھەموۋشتىك لە خولەكى پىشۋوتردا تەۋا بوۋە. دەتوانىن ئەم چوار ھەنگاۋە جىابكەينە ۋە بۆ دوو قۇناغ: قۇناغى كىشە ۋە چارەسەر كىشە، قۇناغى كىشە پىكەتۋە لە ئامازە ۋە ئارەزوو، ۋە ئەمەش كاتىكە كە تۆ بۆت پوۋن دەبىتە ۋە كە ھەندىك شت ھەيە پىۋىستى بە گۆپىنە. ۋە قۇناغى چارەسەر پىكەتۋە لە ۋە لامدانە ۋە پاداشت، ۋە ئەمەش كاتىكە كە كە ھەلوۋىست ۋەردەگىرىت ۋە ھەروەھا ئە ۋە گۆرانكارىيە بە دەست دەھىنىت كە تۆ ئارەزوۋتە.

قۇناغى يەكەم		قۇناغى دوۋەم	
كىشە	چارەسەر	ۋە لامدانە ۋە	پاداشت

هه موو خووه کان به هۆی ئاره زوویه که وه به پۆوه ده چن بۆ چاره سه رکردنی کیشه. هه ندیک جار کیشه بریتیه له وهی که تۆ تیبینی شتیکی باش ده که یت و ده ته ویت به پۆوهی بیهیت. هه ندیک جار کیشه که ئه وهیه که تۆ نه زموونی ئازار ده که یت وه ده ته ویت باش بیته وه.

به هه ردوو باره که دا، مه به ست له هه موو خووه کان بریتیه له چاره سه رکردنی ئه و کیشانهی که به ره و پووت ده بنه وه.

له و خشته یه ی په راوی دواتردا، ده توانیت چه ند نمونه یه ک ببینیت سه باره ت به وهی ئه م په رتووکه چۆنه له ژيانی راسته قینه دا.

بیهینه پیشچاوت ده پۆیته ژووریک تاریکه وه به شوین سوپچ پلاکه که دا ده که پیت. تۆ له جاریک زیاتر ئه م خووه ئاسانه ت به رجه سته کردوو که نه وه ند ه زۆر بووه ناتوانیت به بیرت بیت وه. تۆ له چاوتر و کانیکدا به هه ر چوار قوناغه که دا تیپه ر ده بیت. ئه مه وات لیده کات به بی بیر کردنه وه ئه وه نه جام بدهیت. به پپی کات که ده بین به هه رزه کار، زۆر به ده گمه ن تیبینی خووه کان ده که ین که ژيانمان به پۆوه ده بن. زۆربه ی زۆرمان چه ند چرکه یه ک بیر ده که یت وه له و راستیه ی که کام تاکه یان له پیشدا له پیبکه یت هه موو به یانیه ک، یان ده ره یانانی پلاکی ئامیری تۆسته که له دوا ی هه موو به کاره یانانیک، یان هه میشه جله کانت بگۆریت به جلیکی ئاسووده تر پاش ئه وهی که ده که یت وه ماله وه دوا ی کارکردن. دوا ی چه ندین سه ده له پرۆگرام سازی هزی، ئیمه به شیوه یه کی ئۆتوماتیکی ده که ینه سه ر ئه م شیوازه بیر کردنه وه وه لئس و که وته.

قۇناغى كىشە		قۇناغى چارەسەر	
ئامازە	ئارەزوو	وہ لامدانہ وہ	پاداشت
تەلەفۇنەكەت وویزە وویز دەكەت بەھۆی ھاتنى نامە یەکی تازە وہ.	تۆ دەتە ویت فیری ناوہ پۆکی نامەكە ببیت.	تۆ تەلەفۇنەكە پادەکی شیتە لای خوتو نامەكە دەخوینیتە وہ.	تۆ ئارەزووہ کانت قایل دەكەیت بە خویندەنہ وہی نامەكە. ھینانی مۆبایلەكەت دەبیتە شتیکی ئاسایی ھەر لەگەل ھاتنى دەنگى نامەكە دا.
تۆ وہ لامى ئیمەیلەكان دەدەیتە وہ.	تۆ دەست دەكەیت بە وہی ھەست بە ماندویتی و نیگەرانى دەكەیت بەھۆی كارە وہ. دەتە ویت ھەست بە وہ بکەیت كە	نینۆكە کانت دەكرۆژیت.	تۆ ئارەزووہ کانت قایل دەكەیت و نیگەرانىەكەت نامینیت. نینۆك كرۆژتنەكەت دەبیتە شتیکی ئاسایی لەكاتى وہ لامدانہ وہی

ئىمەيلە كاندا.		خۆت كۆنترۆل بىكەيت.	
تۆ ئارەزوۋەكەت بەۋە قايىل دەكەيت بەۋەى كە دەتەۋىت ۋورىا بېيتەۋە. ق خواردنەۋەكەت دەبىتە شىتىكى ھاۋتەرىپ لەگەل ھەستاندا.	كۆپىك قاۋە دەخۋىتەۋە.	دەتەۋىت ھەست بە ۋورىا بوۋنەۋە بىكەيت.	تۆ ھەلدەستىت لە خەۋ.
تۆ ئارەزوۋەكەت قايىل دەكەيت بە خواردنى چۆرەك. كرىنى چۆرەك دەبىتە شىتىكى ھاۋتەرىپلەگەل	تۆ چۆرەكىك دەكرىتو دەيخۋىت.	دەست دەكەيت بە خواردنى چۆرەكىك.	تۆ بۆنى دوكانى چۆرەكەكە دەكەيت كە بەرەۋخوار دەبىتەۋە بەرەۋ ئۆفيسەكەت.

پېكردنت لەسەر شەقامەكە لە نزىك ئۆفيسەكە تەوہ.			
تۆ ئارەزوو كەت قايل دەكەيت بەوہى ھەست بە حەوانەوہ بكەيت. سەير كردنى تۆپرە كۆمەلايەتيەكان دەبىتە شتىكى ھاوتەريب تيا تدا ھەركاتىك وہ ستايت لە شىوینى كارەكەت.	تۆ تەلەفۇنەكەت دەردە ھىنيت و سەيرى تۆپرە كۆمەلايەتيەكان دەكەيت.	ھەست دەكەيت گير بوويت و دەتەوئەيت بىتاقەتيەكەت نەمىنيت.	خۆت دەكىشيت بە بەردىكدا لەسەر پرۆژەى كارەكەت.
تۆ ئارەزووى بىننەكەت قايل دەكەيت. ھەلكردنى	تۆ پلاكى گلۆپەكە دەدۆزىتەوہ.	تۆ دەتوانيت بىنيت.	تۆ دەپۆيتە نۆو ئورىكى تارىكەوہ.

پووناکیه که ده بیته شتیکی هاوت هریب کاتیك له ژووریککی تاریکدایت.			
---------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

چوار یاساکه ی گۆرینی هه لئس وکه وت

له به شه کانی دواتردا، ئیمه کات ده بینین له گه ل ئه و چوار قوناغهی
ئاماژه، ئاره زوو، وه لامدانه وه و پاداشت. چۆن به نزیکه یی کار ده کاته
سه ره رشتیک که ئیمه ده یکه یین پۆژانه. به لام پیش ئه وه ی ئه وه بکه یین،
پیویسته ئه م چوار هه نگاوه بگۆرین و بیخه یته خشته ی کرداره که ته وه که
بتوانین به کاری به یینین بۆ پیکه یینانی خووی باش و له ناوبردنی خووه
خرابه کان.

من ئه م خشته یه به کار دینم وه کو چوار یاسا بۆ گۆرینی هه لئس وکه وت،
وه چه ند یاسایه کی ئاسان دابین ده که م بۆ دروستکردنی خووی باش و
نه هیشتنی خووه خرابه کان. ده توانیت بیر بکه یته وه که هه ر یاسایه ک
وه کو نوێلێک وایه که ده توانیت کار له سه ره هه لئس وکه وتی مرۆف بکات.
کاتیك نوێله کان، له شوینی راستدا بن، دروستکردنی خووه باشه کان
ئاسانه - به لام که له شوینیکی هه له دابین، ئه وا زۆر به نزیکه یی شکست
مه حاله.

چۆن خووی باش بونیاد دهنیت	
بیکه به شتیکی دیار.	یاسای یه کهم (ئاماژه)
بیکه به شتیکی سهرنج پاکیش.	یاسای دووهم (ئاره زوو)
بیکه به شتیکی ئاسان.	یاسای سییه م (وه لامدانه وه)
بیکه به شتیکی قایلکه ر.	یاسای چواره م (پاداشت)

دهتوانین ئه م یاسایانه پیچه وانه بکهینه وه بۆ ئه وهی فیربین چۆن
خووه خراپه کان له ناو ببهین

چۆن خووه خراپه کان له ناو ببهین	
وایلیکه نادیار بیته.	پیچه وانه ی یاسای یه کهم (ئاماژه)
وایلیکه سهرنج پاکیش نه بیته.	پیچه وانه ی یاسای دووهم (ئاره زوو)
بیکه به شتیکی سهخت.	پیچه وانه ی یاسای سییه م (وه لامدانه وه)
وایلیکه قایلکه ر نه بیته.	پیچه وانه ی یاسای چواره م (پاداشت)

شتیکی نا بهرپرسیارانه ده بیته بۆ من ئه گهر بانگه شهی ئه وه بکه م که
ئه م چوار یاسایه چوار یاسای تیروته سه لن بۆ گۆرینی مه ر
هه لسه وکه وتیکی مرو ف که ئه نجامی ده دات، به لام پیم وایه نزیکین له وهی
که وه ها بلیم. هه روه ک به م نزیکانه ده یبینی چوار یاساکه ی گۆرینی
هه لسه وکه وت به نزیکه یی به سه ره موو بواریکی کارکردندا جی به جی
ده بیته. له بواری وهرزشه وه تا سیاسهت، له بواری هونه ره وه تا
دهرمانسازی، له بواری کۆمیدیه وه تا به پۆوه بردن. ئه م یاسایانه
دهتوانریت به کاربه ینریت ئیتر گرنگ ئه وهیه چ مملانییه که که به ره و

پووی ده بیتته وه هیچ پیویست به بهرنامه پیتی جیاواز ناکات بۆ هر خوویه ک که به کاری دینین.

هر کاتیک ویستت هه لئس و که وتت بگوریت، ده توانیت زۆر به سادهیی له خۆت بپرسیت:—

(۱) چۆن ده توانم وابکه م دیار بیت؟

(۲) چۆن ده توانم وابکه م سه رنج پراکیش بیت؟

(۳) چۆن ده توانم وابکه م ئاسان بیت؟

(۴) چۆن ده توانم وابکه م قایلکه ر بیت؟

هه رگیز نه گه ر له خۆت پرسیه وه، بۆچی من هه رگیز نه وه ناکه م که ده لیم ده یکه م؟ بۆچی کیشم دانا به زینم یان بۆچی له کیشانی جگه ره ناوه ستم یان بۆچی پاره کو ناکه مه وه بۆ چیژ وه رگرتن یان بۆچی ده ست ناکه م به و کاره ی که ده مه ویت بیکه م؟ بۆچی که ده لیم نه و کاره گرنگه به لام هیچ کات کاتی ته و اوم نییه بۆی تا نه نجامی بده م؟" وه لامی نه م پرسیارانه له وانه یه له شوینیک له نیو نه م چوار یاسایه دا بیدۆزیه وه. کلیلی دروست کردنی خووی باش و له ناو بردنی خووه خراپه کان بریتیه له تیگه یشتن له م یاسا بنه په تیانه و چۆن جیگایان بکه ینه وه. به پیی تایبه تمه ندیتی خۆت هه موو ئامانجیک چاره نووسی ونبوونه نه گه ر به پیچه وانه ی سروشتی بونییه تی مرۆقه وه بوو.

خووه کانی تۆ به هۆی بهرنامه سازیه که وه دروست بوون له ژیا نندا. له به شه کانی دواتردا دانه به دانه مشتومر له سه ره نه و یاسایانه ده که یین و پیشانی ده ده یین که چۆن ده توانین به کاریان بهینیت بۆ دروست کردنی

بەرنامە سازىيەك كە گونجاوۋە بۆ خوۋەكانتو وا دەكات خوۋە باشەكان
خۆيان بە سىروشتى دەربكەون و خوۋە خراپەكانىش وون بېن.

كورتەى بەشەكە

- خوۋەلەسۋەكتەكتەكە ئەۋەندە دووبارە كراۋەتەۋە بوۋەتە شتېكى
ئۆتۆماتىكى تياتدا بە بەكارھېننى.
- كۆتا ئامانچ لە خوۋەكان بۆ چارەسەر كىشى كەشەكانى ژيانە بە
كەمترىن ووزەۋ بە كەمترىن ماندوۋ بوون.
- ھەر خوۋىيەك دەتوانرىت بخىتە نېۋ ئەلقەى دەستكەۋتەۋە كە
پېكھاتوۋە لە چوار ھەنگاۋ: ئاماژە، ئارەزوۋ، ۋەلامدانەۋەۋ پاداشت.
- چوار ياساكەى گۆرىنى ھەلەسۋەكتەۋت كۆمەلەك ياساى ئاسانن كە
دەتوانىن بەكارى بەھىنن بۆ بونىادنەنى خوۋى باشتر، ياساكانىش
برىتىن لە: (۱) ۋايلېكە ديار بېت، (۲) ۋايلېكە سەرنج پاكىش بېت،
(۳) ۋايلېكە ئاسان بېت، (۴) ۋايلېكە قايلىكە ر بېت.

Atomic habits

ياسای يه كه م

وايلتيكه ديار بيت

۴

ئەو كەسەي شىۋازىكى رىك ۋېيىكى نىيە

دەرووناس گارى كلين جاريكيان چىرۆكىكى پىي ۋىم دەربارەي ژنىك كە ئامادەي كۆبۈنە ۋەيەكى خىزانى بوو. چەند سالىكى لە كاركردن ۋەكو مەشقىيكر او لە بواري پزىشكىدا بەسەر بىردىبوو، لەگەل گەشيتنى بە كۆبۈنە ۋەكە، تەماشايەكى زر باۋكەكەي كىردوۋ بە بايەخىكى زۆرە ۋە ژنەكە ۋى: "حەزم لە ۋجۆرە دەر كە ۋىتەنەت نىيە". باۋكى كە ھەستىكى تەۋاۋ باشى ھەبوۋ بە گالته ۋە ۋەلامى دايە ۋە، "منىش ھەروەھا، حەزم لە شىۋەي تۆ نىيە"

"نەخىر، ژنەكە پىداگرى كىرد تۆ پىۋىستە ھەر ئىستا بىرۋىت بۆ نەخۇشخانە"

چەند كارثىيىك دۋاي ئەۋە پىاۋەكە لە ژىر نەشتەرگەرىيەكى گەۋرەدا بوو كە ژيانى پىزگار كىرد لە دۋاي ئەۋەي كە پىشكىنەكان ئەۋەيان دەر خىست كە گىرانى ھەيە لە يەكىك لە خۋىنبەرەكانىدا كە لە بەردەم مەترسىيەكى گەۋرەدا بوو بۆ سەكتەي دل. ئەگەر ژىرى كچەكەي نەبوۋايە، پەنگە ئىستا لە ژياندا نەمايە.

ئەۋبەۋ مەشقىردنە چى بىنى؟ چۆن ئەۋكچە ئەۋەي بىنى كە خەرىكبوۋ بەسەر باۋكىدا دەھات؟

كاتىك خۋىنبەرە گەۋرەكان دەگىرپىن، لەش تىشك دەخاتە سەر ئەۋەي خۋىن بۆ ئەندامە گىرنگەكان بىرۋىت ۋە دورە شوپنەكانى تىرى نىك لە

پيٽ. ئه نجامه که ی بریتیه له گۆپانی شیوهی دابه شکردنی خوین له پوخساردا. دواي چهن سالیك له کارکردن له گهل خه لکیدا که سه کتهی دلیان هه بووه، ژنه که به شیوهیه کی خۆنه ویستانه ئه و توانایه ی تیایدا گه شه ی کردوو به بۆ ناسینه وه ی ئه م شیوازه له گیرانی بۆری خوین. ئه و نهیده توانی پوونی بکاته وه که تیبینی چی کردوو له پوخساری زپاوه که یدا، به لام ئه و زانی که شتیکی هه له هیه.

چیرۆکی هارشیوه ی ئه مه بوونی هیه له بواره کانی تریشدا. بۆ نمونه، لیكۆله وه وه یه کی سه ربازی ده توانیت به ئه و وینه پووناکیه ی سه ر شاشه ی راداره که دیاری بکات که ئه و مووشه که ئاراسته کراوه ی دوزمانه یان نا وه هه روه ها کام فرۆکه یه سه ر به خۆیا نه ته نانه ت که به هه مان خیرایش ده پۆن وه له هه مان به رزایش ده فڕن وه له هه موو پوویه که وه وه کویه ک ده رده که ون له سه ر شاشه ی راداره که وه. به دريژایی جهنگی خلیج، ئه فسه ری فه رمانده مايکل رايلى ته وای که شتییه جهنگیه کانی پزگار کرد به فه رمانکردن به پووجه لکردنه وه ی مووشه که ئاراسته کراوه کان. سه ره پای ئه و راستیه ی که شیوه ی مووشه که ئاراسته کراوه کان وه کو شیوه ی که شتییه جهنگیه کانی خۆیا ن وه هابوون. ئه و فرمانیکی ته وای راستیدا، ته نانه ت ئه فسه ره کانی سه روو پله ی ئه ویش نه یانزانی که چۆن ئه و کاره ی کرد.

کارمه ندی لیپرسراوی مۆزه خانه فیری ئه وه بووه که پارچه یه کی هونه ری ئه سله له گهل ئه وانه ی ده سترکردن جیا بکاته وه له گهل ئه وه ی ناتوانن وورده کاری ئه وه ت پيبلین ده قاوده ق. پزیشکی تیشکه که ده توانیت سه یری وینه تیشکییه گیراوه که ی میشکيک بکات پيشبینی ئه و به شه

دهكهن كه توشى ليدانه كه دهبيت و گهشه دهكات پيش نه وهى هيچ نيشانه يه ك به پوونى دهرېكه ویت بۆ نه و چاوانه ی كه هیشتا مه شقییان له سه ر نه و شتانه نه كړدوه .

میشكى مړؤف نامیرىكى پیشبینى كړدنه . به به رده وامى ده وروپشته كه ت له به رچاوده گړیت و نه و زانیارییانه شى ده كاته وه كه دیت به میشكدا هه ركاتیك نه زموونى شتیكى دووباره ت كړد . وه كو مه شق پیکراوه كان كه ده موچاوى نه خوشیك ده بینین كه سه كته ی دلى هیه یان نه فسه رى فه رمانده كه مووشه كه ناراسته كراوه كه ده بینیت له شاشه ی پاداره كه دا - میشتك ده ست ده كات به تیبینى كړدنى شته گرنه كان، به نیو وورده كارییه كاندا ده پوات و ئاماژه دیاره كان دهرده خات، وه زانیاریه كان كۆده كاته وه بۆ نه وهى له داهاتوودا به كارییېنیت .

به مه شق كړدنى پیویست، ده توانیت نه و ئاماژانه دیارى بكه یت كه دهر نه نجامى پیشبینى كړاو دهرده هیئن به بى ناگای به بى نه وهى بیرى لیبكه نه وه . به شیوه یه كى ئوتوماتیكى، میشتك نه و وانانه ی فیړى ده بیت ده یكات به كۆدیک به پیى نه زموون . ناتوانیت هه مووكات نه وه پوونبكه یته وه كه ئیمه فیړى ده بین، به لام فیړپوون به دریژایى ریگه كه به رده وامه وه تواناكانى تۆ بۆ تیبینى كړدنى ئاماژه لیكچووه كان له بارودوخیکدا كه تییکه وتویت نه وه بنچینه یه بۆ هه موو خویه ك كه هه ته . ئیمه جیاوازی ده كه ین له وهى چه ندیک میشكمان و له شمان ده توانیت شت بكات به بى بیركړدنه وه . تۆ خۆت به قرث نالیت كه دریژبیته وه، یان به دلت نالیت كه لیبدات، یان به سییه كانت بلیت كه هه ناسه بده یت، یاخوود به گه ده ت نالیت كه هه رس بكات، وه هیشتا له شت هه موو

ئەمانە مامە لەیان لەگەڵدا دەکات و وە لەوەش زیاتر تۆ لە خوودی ئاگایی
خۆت زیاتریت که دەیزانیت.

برسییتی لەبەرچاوبگرە چۆن دەزانیت که برسیته ؟ تۆ پێویست بەو
ناکات که شەکرۆکە لەسەر کهوانتەرە که ببینیت تا بزانیست کاتی
نانخواردنە. ئارەزووکردن و برسییتی بە شیوەیەکی بێ ئاگایانە
بەپێوە دەچن. لەشت ئەلقە ی دەستکەوتی هەمەجۆری هەیه که وورده
وورده ئاگاداری ئەوەت دەدەنێ که چ کاتیەک پێویستە دیسان نان
بخۆیت و ئەمە ئەو پێگەیهیه که پوودەدات لە دەوروپەرت و لە ناختدا.
ئارەزووەکانت دەتوانن سوپاسگوزاری بۆ هۆرمۆنەکان بنێرن و سووپی
کیمیایی نیو لەشت. لەناکاو، تۆ برسیته تەنانەت که زۆر دلنیاش نیت
که چی تۆی جوولاندوو ئەمە یەکیەکە لە سەر سوورپهینه رترین تیپینی
لەسەر خووەکانمان: تۆ پێویست ناکات که بە ئاگابیت لە ئامارە ی
خووەکان بۆ ئەوەی دەست پێبکەن. دەتوانیت تیپینی ئەو دەر فەتە
بکەیت و هەنگاوی خۆت بنی بۆ ئەو بەشە ئۆتوماتیکییە میشت لەگەڵ
هزری بێ ئاگایی. تۆ دەکەویت بەسەر شیوازە کۆنە که دا پیش ئەوەی
ئەوەت بۆ پوون ببیتەو که چی پوودەدات. هەتاو هەکو شتیکت بۆ
دەرنەکەویت، پەنگە تیپینی ئەو نەکەیت که تۆ بە دەستەکانت دەمت
داپۆشیوە کاتیەک که پێدەکەنیت، پۆرش دەهینیتەو پیش ئەوەی
پرسیارە که بکەیت، یاخوود ئەو خووەت هەیه که قسە لە دەمی خەڵک
دەسەنیت و راستییە که یان بۆ تەواو دەکەیت. وە هەتاو هەکو زیاتر ئەم
خووانە دووبارە بکەیتەو، ئەوا که متر ئەم پرسیارە لە خۆت دەکەیت که
چی دەکەیت و بۆچی دەیکەیت؟.

کارمەندی فرۆشیارە که فیڕکرا بوو کارتی دیاریە بە تالەکان بپریت دوای ئەوێ کپیارەکان شوینی تەواویان نە دەما لە سەر کارتە که . پۆژیکیان، کارمەندە که پارە ی دەدایەو بە پزیک لە کپیار که مامەلەیان بە کارتەکانەو دەکرد که کسی دوو دەم هاتە پیشەو فەرمانبەرە که کردیت کارتی کپیارە که ی هەلگیرایەو، مقەستیکی هەلگرت و کردی بە دوو کەرتی تەواو و زۆر بی ئاگایانە ئەو کارە ی کرد - پیش ئەو ی تەماشای کپیارە واق و پراوە که بکات و ئەو بزانیت که کردوویەتی .

ژنیکی دیکە که لە لیڤکۆلینەو که مەدا بەرکە و تنم لە گەلی هەبوو مامۆستای باخچە ی ساویان بوو . که کارە که ی بۆ یارمەتی گۆپیوو، لە گەل ئەو شدا ئیستا لە گەل هەرزەکاردا کاری دەکرد، خووە کۆنەکانی دیتە ناو وەو ئەو بەردەوام لە هاوکارەکانی دەپرسی ئایا ئەوان دەستیان دەشۆن پاش چوونە دەست شۆر . هەروەها چیرۆکی ئەو پیاو دەم دۆزییەو که چەند سالیکی لە کارکردن وەکو مەلەوانی پزگارکەر بە سەربردو وە بی مەبەست هاواری دەکرد " بپۆ! " هەرکاتیکی مندالیکی ببینایە که پادەکات .

بە پپی کات، ئەو ئاماژانە ی که خووەکانمان دەتروکینن زۆر گشتگیر دەبن بە جۆریک که بە شیوێهەکی بنچینەیی نە بینراو دەبی: مامەلە کردنە که ی که و انتەری چیشخانە که، کۆنترۆلە که لە نزیکی تەختە خەوێهە، مۆبایلە که ی گیرفانمان . وەلامدانەو دەمان بۆ هەریەک لەم ئاماژانە لە قولایی ئیمەدا کۆدیکی هەیه بە جۆریک که وە هەست دەکەیت ئەم پالانەرانە لە هیچ شوینیکیەو نە هاتوون . لەبەر ئەم هۆکارە، ئیمە

پیویسته ئەم پرۆسە ی گۆرینی هەلس و کەوتە بە ووریاییەو ئە نجام بدەین.

پیش ئەو ی بتوانین بە شیوەیەکی کایگەرییانە خووی نوێ بونیاد بنیین، ئێمە پیویسته فیڤی ئەو بەبێن مامەلە لەگەڵ ئەم خووانە ی ئیستاماندا بکەین. ئەمە پەنگە زۆر سەختربیت وەک لەو ی که دەردەکەوێت چونکە هەرئەوئەندە ی بە توندی خووەکان پەگیان بە ژیاندا داکوێ، ئەو بوو تە شتیکی خۆنەویستانە و ئۆتوماتیکی تیایدا. ئەگەر خووەکان خۆنەویستن، ئەوا چاوەپوانی ئەو مەکە باشترین بکەیت. هەر وەک دەروونناس کارل جەنگ وتویەتی "هەتاوەکو بەشی نااگایی بکەیت بە ناگایی، ئەوا ژیا نەت بە پێوە دەبات و تۆش ناوی دەنییت چارەنووس"

کارتی بەرجەستەکردنی خووەکان

هیللی شەمەندەفەری یابانییەکان وەکو یەکیک لە باشترینەکان دادەنرێت لە جیهاندا. ئەگەر جارێک لە جاران سواری شەمەندەفەرێک بوویت لە تۆکیۆ، ئەوا تیبینی ئەو دەکەیت گەیه نەرەکان خوویەکی نامۆیان هەیه. کاتی کە کارمەندی بەرپۆبەری شەمەندەفەرەکە بەرپۆبە دەبەن، چاوەپێی شتەکانی دەورووبەر دەکەن و فرمان دەردەکەن. شەمەندەفەرەکە دەگاتە ویستگەکە، کارمەندەکە ئاماژە بۆ نیشانەکە دەکات و دەلێت، "ئاماژەکە سەوزە" کە شەمەندەفەرەکە دێتە دەرەووە دەچێتە ژوورەو بەو هەر ویستگە یەک، کارمەندەکە ئاماژە بۆ خێراییی پێوەکە دەکات و داوی خێراییی تەواو دەکات. کاتی کە پۆشتن دێت، کارمەندەکە ئاماژە بۆ خشتە ی کاتەکە دەکات و کاتەکە دیاری دەکات. لەسەر پووتەختەکە

کارمه‌نده‌کانی تریش هه‌مان کردار ده‌که‌ن. له پێش ده‌رچوونی (به‌پێکه‌وتنی) هه‌ر شه‌مه‌نده‌فه‌ریک، ستافه‌که سه‌یری قه‌راغی پووته‌خته‌که ده‌که‌ن و پرایده‌گه‌یه‌نن که "که‌سی لێ نییه!" هه‌موو ورده‌کاریه‌ک دیاریکراوه، ئاماژه‌ی پێکراوه و ناوئراوه.

ئهم پرۆسیسه به ئاماژه‌و بانگکردن ده‌ناسرێت، ئهم به‌رنامه‌یه‌ بو که‌مکردنه‌وه‌ی هه‌له‌ په‌نگه به‌لاته‌وه گیلانه‌بی‌ت، به‌لام باوه‌پێنه‌کراوانه کار ده‌کات. ئاماژه‌و بانگکردن پێژه‌ی هه‌له‌کان له پێژه‌ی ۸۵٪ به‌رزتر ده‌کاته‌وه و پێژه‌یی پووداوه‌کان به پێژه‌ی ۳۰ ناهێڵێت. پێگه‌ی گواستنه‌وه‌ی نیویۆرک (MTA) شیوه‌یه‌کی تری داهێناوه که بریتیه له (ته‌نها ئاماژه)، وه (به‌دوو سال جی به‌جی کراون، پێژه‌ی پووداوی میتروکان دابه‌زیوه بو پێژه‌ی ۵۷٪).

ئاماژه‌و بانگکردن زۆر کاریگه‌ره چونکه ده‌بیته هۆی به‌رزکردنه‌وه‌ی ئاستی ئاگایی له خوویه‌کی بی ئاگاییانه‌وه بو ئاستی‌کی باشتری ئاگاییانه. چونکه کارمه‌ندی به‌پۆبه‌ری شه‌مه‌نده‌فه‌ره‌کان پێویسته چاوو ده‌ست و ده‌م و گوێیان به‌کاربهێنن وه‌ باشتر تێبینی کێشه‌کان ده‌که‌ن پێش ئه‌وه‌ی شتیکی هه‌له‌ پووبدات.

خێزانه‌که‌ی منیش شتیکی له‌و شیوه‌یه‌ی کرد، هه‌ر کاتی‌ک ئاماده‌کاریه‌کمان بکراوه بو چوونه‌ ده‌ره‌وه‌یه‌ک، ئه‌و شته پێویسته‌کانی ده‌نوسیت له لیستی پێداویستییه‌کاندا. "من کلێله‌کانم پێیه، کیفی پاره‌که‌م پێیه، چاویلکه‌که‌م پێیه، هاوسه‌ره‌که‌شم له‌گه‌له".

هه‌تا خۆوه‌که زیاتر ئۆتوماتیکی بی‌ت، ئه‌وا که‌متر پێویسته‌ بیری لێکه‌ینه‌وه. وه‌ هه‌رکاتی‌ک که شتی‌کمان زۆر ئه‌نجامدا‌بی‌ت پێشتر، وامان

لیدیت شته کان ده خوینینه وه. پیمان واده بیت که شتی داهاتووشمان که دیته وه پیمان هر وه کوئه وهی پیشووتره. نیمه واهاتووین که شته کان نه نجام بدهین هر وه کوئه وهی همووکات کردوومانه که به جوریک ناوہستین بۆ پرسیارکردن تا بزاین ئه وه شتیکی هه له یه یان نا. زۆریه ی ئه و شتانه ی که شکستی تیدا دینین له بهرجهسته کردنیدا به ریژه یه کی زۆر ده که ریژه وه بۆ لاوازی ناگایی خودیمان.

یه کیک له گه وره ترین ململانیکان بۆ گوپینی خووه کانمان بریتیه له به ریژه بردنی ناگایمان سه بارهت به و شتانه ی که نه نجامی ده دهین. نه مه یارمه تی ئه وه ده دات که بۆت پوون بکاته وه که بۆچی خووه خراپه کان ده توانن دزه بکه نه ناومانه وه. نیمه پیویستمان به (ناماژه و بانگکردن) هه یه وه کو به رنامه یه ک، بۆ ژیا نی تایبه تی خۆمان. نه مه بریتییه له په سه نی کارتی بهرجهسته کردنی خووه کان، که تاقیکردنه وه یه کی ئاسانه که ده توانیت به کاریبه یینیت بۆ ئه وه ی زیاتر به ناگابیت له هه لسو که وته کانت.

نه مه نمونه یه که بۆ ئه وه ی بزانی ت لیسته که ت له کوپوه په نگه ده ست پیبکات: -

- هه ستان له خه و
- کورژاندنه وه ی وریا که ره وه
- پشکنینی ته له فۆنه که ت
- چوونه ده ست شوړ
- خو کیشان
- خوشتن

- ددانم بشۆم
- پەت کردنی ددانم
- بەکارهێنانی بۆنی دژە ئارەق کردنەو
- خاویەك بۆ خۆوشککردنەو
- خۆت بگۆرە
- چایەك ئاماە بکە
- وە ھەرۆھە...

* ھەر کە لیستیکی تیروتەسەلت ھەبوو، وە لەخۆت پرسى، " ئایا ئەمە خوویەکی باشە، خوویەکی خراپە، یان مام ناوەندە؟ " ئەگەر خوویەکی باشە، لە لایەو ە بنوسە (+). ئەگەر خوویەکی خراپە ئەوا بنوسە (-). ئەگەریش مام ناوەندە بنوسە (=).

بۆ نموونە، ئەو لیستەى سەرەو ە لەوانەى ە ئاواى لیبت:

- ھەستان لە خەو =
- کورژاندنەو ە وریاکەرەو ە کە =
- موبایلە کەت پیشکنە (سەیری بکە) -
- برۆرە دەست شۆر =
- خۆت بکیشە +
- خۆت بشۆ +
- ددانە کانت بشۆ +
- پەتکردنی ددان +
- بەکارهێنانی بۆنی دژە ئارەق کردنەو +
- خاویەك بۆ خۆوشککردنەو =

• خۆت بگۆرە =

• چايەك ئامادە بگە +

ئەو ھېمايانەى دەيدەيت بە ھەر خوويەك دەكەوئتە سەر ئەو بارودۇخەى
تېيدايىت و ئامانجەكەت بۆكەسىك كە ھەول دەدات كېشى دابەزىنئىت،
خواردنى كېك و كەرەى پاقلەى سودانى ھەموو بە يانئىيەك پەنگە خوويەكى
خراپ بېت. بۆكەسىك كە دەيەوئت ماسولكە دروست بكات و كەمىك بە
قەبارەتر دەريكەوئت، ھەمان خوو بۆ ئەو لەوانەيە خوويەكى باش بېت.
ھەموو ئەمانە دەكەوئتە سەر ئەو ھەى بەرەو چى دەچىت. پىزىبەندى
كردنى خووەكانت پەنگە تۆزىك ئالۆزىيىت لەبەر ھۆكارىكى ترە ناوى
خووى باش "و" خووى خراپ "زۆر وورد نىە. ھىچ خوويەكى خراپ و باش
بوونى نىە. تەنھا خووى كارىگەر بوونى ھەيە. ئەمە كارىگەرە لە
چارەسەر كردنى كېشەكاندا. ھەموو خوويەك بەجۆرىك لە جۆرەكان
خزمەتى تۆ دەكەن - تەنانەت خراپەكانىش - ھەر بۆيەش دووبارەيان
دەكەيتەو. بۆ ئەم تاقىكردنەو ھەيە، و ھا خووەكان جىابكەرەو كە چۆن
سوودت پىدەگەيەنئىت لەو گەشتە درىژەى ژيانندا. بە گشتى قسە بكەين،
خووە باشەكان، شەپۆلىك لە دەرئەنجامى ئەرىنيان ھەيە. خووە
خراپەكان شەپۆلىك لە دەرئەنجامى نەرىنيان ھەيە. كېشانى جگەرە
پەنگە قەلەقىەكەت بۆكاتى ئىستا نەھىلى (ئەمە ئەو شىوازەيە كە
خزمەتت دەكات)، بەلام ئەو شتىكى تەندروستى درىژخايەن نىە.

ئەگەر ھىشتا كېشەى ئەو ھەيە چۆن پادەى خوويەكى تايبەت دىارى
بكەيت، ئەمە ئەو پرسىارەيە كە دەتوانىت بۆ ئەو مەبەستە بەكارى
بھىنئىت: "ئايا ئەم ھەلسو كەوتە يارمەتىم دەدات بېمە ئەو كەسەى كە

هيوادارم بيم؟ ئايا ئەم خووه لە سوودی يان لە دژی ئەو ئارەزووئە کە کەسايەتيم دەيهوێت؟" ئەو خووانەى کە پال بە ئارەزووى کەسايەتیتەو دەنێن بەگشتى باشن. ئەو خووانەى کە دژايەتى ئارەزووى کەسايەتیت دەکەن بەگشتى خراپن.

کاتیك کە تۆ کارتى بەرجەستەکردنى خووهکان دروست دەکەیت، پێویست بە گۆرپى هێچ شتێك ناکات لە سەرەتادا. ئامانجەکە زۆر بە سادەى بریتىە لە تێبینى کردنى ئەوئەى کە چى پوودەدات. تێبینى بېرۆچوون و کردارەکانت بکە بەبى ئەوئەى بېاریان لەسەر بدەیت يان لە ناخەوئە پەخنەيان لێبگریت. لۆمەى خۆت مەکە لەسەر هەلەکانت. بەخۆتدا هەلمەدە (خۆت هەلمەکێشە) بۆ سەرکەوتنەکانت.

ئەگەر هەموو بەيانێک نەستە لە بخۆیت، وەها بىرى لێبکەرەوئە کە تۆ تەماشای کەسیكى تر دەکەیت. ئۆ، چەندە سەرنج پراکێشە کە ئەوانە شتێكى لەو جۆرە دەکەن. ئەگەر تۆ لە ئاھەنگى خۆراکیت زۆر بە سادەى تێبینى ئەوئە بکە کە تۆ زیاد لەوئەى کە پێویستە کالۆرى دەخۆیت. ئەگەر کات بەفەرۆ دەدەیت لەسەر ئێنتەرنێت، ئەوئە بزائە کە تۆ ژيانت بەجۆرێک بەسەر دەبەیت کە ناتەوێت وابێت. یەكەم هەنگاو بۆ گۆرپى هەلس و کەوتت ئەوئە کە ئاگاداریان بێت. ئەگەر هەستت کرد پێویستت بە یارمەتى زیاترە، ئەو کاتە دەتوانیت ئاماژە و بانگکردن بەکاربھێنیت لە ژيانندا. بە دەنگى بەرزتر ئەو ئەو کردارە بە خۆت بلێ کە بىرى لێدەکەیتەوئە بیکەیت وئە دەرئەنجامەکەشى چى دەبێت. ئەگەر دەتەوێت واز لە خواردنە خێراکان بھێنیت بەلام دەبینیت کە دەست بۆ بسکیتى تر دەبەیت، بە دەنگى بەرز بلێ "من خەریکە ئەو بسکیتە

دهخۆم، به لām پئویستم پئی نیه. خواردنی ئه و بسکیته دهبیته هۆی
زیادکردنی کیشم و زیان به تهن دروستیشم دهگهیه نیت."

گوئی بیست بوونی خووه خراپه کانت به دهنگیکی بهرز و له نه نجامه کان
دهکات پاسته قینانه تر ده ربکه ون. بارستاییه ک ده دات به کرداره کت
زیاتر له وهی که میشتکت بی ناگا بیته و له سه ره و پۆتینه کۆنانه
به رده وام بیت. ئه م پێگایه به سووده تهنانه ت زۆر به سادهیی هه ولی
ئه وه بدهیت که ئه و تاقیکردنه وه یه ت به بیربیته وه له لیستی کرداره کانی
که ده بیته نه نجامیان بدهیت. تهنه به دهنگی بهرز و تنی، "سبهینی،
پئوسته برۆم بو ئۆفیسسی پۆسته دواي نیوه پۆ" ده بیته هۆی
به رزکردنه وهی ئاستی ئه گهری نه نجامدانی ئه وهی ده یکه یه ت. تۆ پادییته
له وهی خۆت درک به پئویستی ئه و کاره بکه یه ت- وه ئه وه ده توانیته
هه موو جیاوازییه که نه نجام بدات.

پڕۆسه ی گۆرینی هه لسه و کهوت هه مووکات له ناگاییه وه ده ست
پیده کات. به رنامه پێژی وه کو ئاماژه و بانگکردن و کارتی به رجه سته کردنی
خووه کان جه خت ده کاته سه ره ئه وهی وات لیبکات که خووه کانت
بناسیته وه و نه وانه بزانیته که ده بنه هۆی تروکانیان، که وا ده کات مه حال
نه بیته به جۆریک وه لāmیان بده یته وه که سوودیان هه بیته بوته.

کورتەى بەشەكە

- بە تاقىکردنە وەى تەواو، مېشكت ئەو ئاماژانە ديارى دەكات كە پېشېبىنى دەرئەنجاميان لىدەكات بەبى ئەو وەى بە شىو وەىكى ئاگايانە بېرى لىبكاتە وە.
- ھەر كە خووەكانت بوون بە شتىكى ئۆتوماتىكى، ئىتر سەرنج ناخەيتە سەر ئەو وەى كە چى دەكەين.
- پرۆسەى گۆپىنى ھەلس و كەوت لە بە ئاگابونە وە دەست پىدەكات. بۆ پىوئىستە وورىابىت (بە ئاگابىت) لە خووەكانت پېش ئەو وەى بتوانىت بىانگۆرپىت.
- ئاماژەكردن و بانگكردن دەبىتە ھۆى بەرزكردنە وەى ئاستى ئاگابىت لە نا ئاگابىەكانە وە بۆ ئاستىكى ئاگابى زىاتر بە دەپرىنى كردارەكانت.
- كارتى بەرجەستەكردن خووەكانت تاقىكردنە وەىكى ئاسانە كە دەتوانىت بەكارى بەئىنىت بۆ ئەو وەى زىاتر بە ئاگابىت لە ھەلس و كەوتەكانت.

تەنیا حاجی

Tanya Haji | تەنیا حاجی

public channel



Description

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

♥ چەنالیڭ تاییەت بە کتیب و بابەتی جیاواز ♥

ئەم کتیبە لەلایەن { ئازیزیکی چەنال }
کراوە بە دیاری بۆ خوینەرەکان

چەنال

<https://t.me/tanyahaji7>

t.me/tanyahaji7

Invite Link



باشترین ریگا بۆ بونیادنانی خووی نوی

له سالی ۲۰۰۱دا، تویژهره زانستییه کان له بهریتانیای مه زن دهستیان کرد به کارکردن له گهل ۲۴۸ که سدا بۆ بونیادنانی تاقیکردنه وه یه کی باشتری خووه کان له کۆرسیکی ۲ ههفتهیدا. بابته که به سهر سی گروپدا دابه شکرا.

گروپی یه که م بریتی بوون له گروپی کۆنترۆل کردن، به سادهیی داوای نه وه یان لیکرابوو که بزائن چه ندجار تاقیکردنه وه نهجام دهدهن. گروپی دووهم بریتی بوون له گروپی "هاندەر" ان. نهوان داوایان لیکرابوو که نهک هه به ته نهها چه ندجار وه رزش ده که ن دیاری بکه ن به لکو هه ندیک بابته له سهر سووده کانی وه رزش کردن بخویننه وه. لیکۆله ره کان هه روه ها نه وه شیان بۆ گروپه که پوون کرده وه که چۆن مه شقکردن مه ترسی نه خوشیه کانی بۆری خوینی دل که م ده کاته وه و ته ندروستی دل باشتر ده کات.

له کۆتاییدا، گروپی سییه م هه بوو، نه م بابته تانه هه مان شتیان پی شککش ده کرد که بۆ گروپی دووهم کرابوو، که نه وه ی دلنیا ده کرده وه که هه مان ناستی هاندانیان هه یه. هه رچۆنیک بیته، هه روه ها داوای نه وه شیان لیکرابوو که نه خشه یه ک دابنن بۆ نه وه ی که ی و له کوئ بۆ هه فته ی داهاتوو راهینان نهجام بدهن. به تایبه تی هه ر نه دامیکی گروپی سییه م نه م دپه ی خواره وه ی ته واکرد ده بی: "به دريژایی هه فته ی داهاتوو، به

لایه نی که مه وه به شداری له (۲۰) خوله ک له پاهینانی چالاکدا ده که م له به رواری (پۆژ) له (کاته که ی) له (ناوی شوینی نه جامدانی).

له گروپی یه که م و دووه مدا، پیژهی یه که له سه دا ۳۵ بۆ ۳۸ له که سه کان به لایه نی که مه وه یه کجار له هه فته یه کدا پاهینانیان نه نجام داوه. (سه رنجراکیشانه، پیشکه شردنی هاندانه که درابوو به گروپی دووه م که وه ها دهرده که وت هیچ مانایه کی وای نه بیته له سه ره هه لسو که وتیان). به لام له سه دا ۹۱ ی گروپی سییه م به لایه نی که مه وه پۆژیک له هه فته یه کدا- زیاتر له دووهینده له پیژهی ئاسایی.

ئه و پسته یه ی که پریان ده کرده وه. ئه مه ئه وه یه که لیکو له ره کان ده چنه وه سه ری وه کو توانای جیبه جی کردن، که نه خشه یه کی پیشوه خته یه دهرباره ی که ی و له کوئی نه نجامی بدهیت. ئه مه ئه وه یه که ویستی ده بیته بۆ جیبه جی کردنی خوویه کی تاییه ت.

ئاماژه کان که ده بنه هوی چرو کردنی خوویه ک له زۆر جووری جیاوازا بوونیان هیه - هه ست کردن به: دهنگی ته له فۆنه که ت که گیزه گیز ده کات له گیرفانتدا، یان بۆنی ئه و بسکیتانه ی که به شکۆلاته دروست کراون، یان دهنگی ئۆتۆمبیلی فریا که وتن - به لام دوو باوترین ئاماژه کان بریتین له کات و شوین. نیازی جیبه جی کردنی سووده کان له م دوو ئاماژه یه وه سه رچاوه ده گرن.

به گشتی قسه بکهین، چۆنیه تی پیکهینانی جیبه جی کردنی خواست بریتیه له:

" کاتیك بارودوخیكى وه كو X سه ره له ده دات، من به رجه سته كردنى وه لامدانه وه كه م به Y ده بیټ. "

به سه دان لیكۆلینه وه ئه وه یان ده رخستوه كه جیبه جی كردنى ویسته کان زۆر کاریگه ره بۆ ئه وه ی پابه ندبین به ئامانجه كانمانه وه، ئیتر ئه خواسته نووسینی کات و به رواری ده رزی ئه نفلۆزایه یان تۆمارکردنى کاته کاتی ئه نجامدانی وینه ی قولایی کۆلۆنت.

ئه وه ده بیټه هۆی به رزکردنه وه ی ئاستی ئه وه ی که خه لک په یوه ست ده بن به خووه کانه وه وه کو سوپیکی به رده وام، وه کو خویندن و زوو چوونه نیو جیگه وه تا زوو بنوون و وازه یان له جگه ره کیشان.

تویژهره وه زانسته کان ته نانه ت ئه وه شیان دۆزییه وه که په زامه ند بوون له سه ر ده نگه ران زیاد ده کات کاتیك که تۆ خه لک ناچار ده که یت خواسته کانیاں بۆ جیبه جی کردن بنووسن له ریگه ی وه لامدانه وه ی پرسیا ری وه کو: ئه و ریگایه کامه یه که ده یانگه یه نیټ به بنکه ی ده نگدان؟ له چ کاتیکدا نیازت هه یه برۆیت؟ به چ پاسیک ده چیت بۆ شوینه که؟" وه پرۆگرامی ده سه لاتی سه رکه وتووی تر که هانی دانیشتوانی ده دات بۆ ئه وه ی نه خشه سازیه کی پوونتر بکه ن بۆ ئه وه ی تاکسی له کاتی خویدا بنیرن یان نه خشه ی ئاراسته کان دابین بکه ن که له کو ی و که ی پسوله ی دواکه وتن له ترافیک بده ن. کۆتا شت پوونه: ئه و که سانه ی نه خشه یه کی تایبه ت بۆ که ی و له کو ی داده نین ئه و خویه کی نوی به رجه سته ده که ن که ئاسانه تره بۆ ئه وه ی له سه ری به رده وام بن. زۆربه ی که س هه ول ده دن که خووه کانیاں بگۆن به بی دیاریکردنی ئه م بنه ما ووردانه. ئیمه به خۆمان ده لیین،" من ئیتر ته ندروستانه تر نان

دهخۆم "يان" ئىتر زياتر دهنوسم"، بهلام هه رگيز نالئين كهى و له كوى
 ئهم خوانه پووده دهن. لىيان ده گه پيين بو ئه وهى هه ليكمان بو
 بره خسييت و هيو ده خوازين كه" به بيرمان بيته وه تا ئه نجاميان
 بدهين" يان ههست به پالنه ريك بكهين له كاتى گونجاودا. خواستى ئه نجام
 دان (جي به جى كردن) بىرو بو چوونى ناروونى وه كو" ده بيت زياتر پاهيئنان
 بكه م" يان" ده بيت زياتر به ره م هه بيت (داهيئنه) "يان" ده بيت دهنگ
 بدهم" نامينييت وه ده يانگورپيت له نه خشهيه كى تونده وه بو كردار.
 زۆربهى خه لك و ابيرده كه نه وه لاوازن له هانده ره كان له كاتيكداه وهى
 به راستى لاوازن تيايدا پوون نيه. هه موو كات شتيكى پوون نيه له كهى و
 له كويدا كرداره كه ئه نجام بدهن. هه نديك كهس هه موو ژيانيان به
 چاوه پوانى كاتى گونجاووه به سه رده بهن بو ئه وهى باشتربهن.

هه ر كه خواستى جي به جى كردن دانراو جي گير بوو، پيوستت به
 هانده ريك نابيت بو ئه وهى بتجوليئييت. ئايا من ئه مپو به شيك ئه نووسم
 يان نا؟ ئايا ئيستا بير كردنه وه ئه نجام بدهم يان نيوه پو؟ كاتي كاتى
 پوودانى كرداره كه ديت، ئه وا پيوستت به برياردان ناكات زۆر به ساده يى
 شوين ئه و نه خشهيه بكه وه كه پيشوه خته هه ته.

ئاسانترين ريگه بو ئه وهى ئه م به رنامه ريژه
 به سه ر خووه كانندا جي به جى بكه يت بريتييه له
 پر كردنه وهى ئه م پرستهيه:

من (ئهمه ده كه م ئه و كرداره يى ده مه وي) له (كاتى ئه نجامدانى كرداره كه
 له (ناوى ئه و شويئنه ي تيايدا ئه نجامى ده ده يت).

- بیرکردنه وه . بیرکردنه وه ی قبول نه نجام ددهم بۆ ماوه ی ۱ خولهك له كاتژمیر (۷) ی به یانیدا له چیشتهخانه کهم .
- خویندن . زمانی ئیسپانی دهخوینم بۆ ماوه ی ۲۰ خولهك له کاتژمیر (۶) ی ئیواره دا له ژووری خه وتنه کهم .
- وهرزش کردن . وهرزش ده کهم بۆ ماوه ی ۱ کاتژمیر له (۵) ی ئیواره دا له شوینی وهرزش کردنه تایبه ته کهم .
- ژیا نی هاوسه ری تی . کوپیک چا بۆ هاوسه ره کهم ئاماده ده کهم له کاتژمیر (۸) ی ئیواره دا له چیشتهخانه کهم .

ئه گهر تۆ دانیانیت که ده بیئت که ی ده ست به خووه کانت بکهیت، یه کهم پۆژی ههفته یان یه کهم پۆژی مانگ یان سال تاقی بکه ره وه . خه لك زیاتر حه زیان به وه یه له و کاتانه دا ده ست به جووله بکه ن چونکه به گشتی به رزه . ئه گهر هیوا یه کمان ه بیئت، ئه وا هۆکار ی کمان ه یه بۆ ئه وه ی کردارمان ه بیئت . ده ست پیککی نو ی زیاتر هانده ر ده بیئت بۆت .

سوودیکی تری جیبه جی کردنی نیازه کان ئه ویش ئه وه یه ده زانیت به ته واوی چیت ده ویت و چۆن ده ته ویت به دهستی بهینیت ئه وه یارمه تیت ده دات که به و شتانه ی ده بنه هۆی له کارخستنی پرۆسه که بلایت نه سه رنجت بۆ لای خۆی راده کیشیت به دانیایه وه زۆربه ی کات ده لایت به لی بۆ داواکارییه بچوکه کان چونکه به پیی پیو یست به رچاو پوون نین ده رباره ی ئه وه ی که پیو یسته له بری ئه وه چی بکه ی ن . کاتیك خه ونه کانت نا پوون، ئاسانه که پینوینی وورده ده رهاویشه کان بکهیت به دریا یی پۆژ و پشتگویی خستنی هه ندیک شتی دیاریکراو که ده بیئت ئه نجامی بدهیت بۆ به دیهینانی سه رکه وتن کات و شوینی ته واو بده به

خووهكانت له دنياډا، له جيهانډا. ئامانجهكه ئهوهيه كه كات وشوینهكهی پوون بیټ، له گهل دووبارهكردنهوهی تهواو تو هاندهریكت دهبیټ بو ئهوهی شته پاستهكه كه لهكاتی پاستیدا ئهنجام بدهیت، تهنانهت ئهگهر نهشتوانی بلیی بوچی، ههروهك نووسهر جهیسن دوین وتویهتی: "به پوونی تو ههركیز تهنها وهرزش ناكهیت بهبی بریكي ئاگایانه. بهلام وهكو سهگ لیک دهپژیت بو زهنگهكه، لهوانهیه بی ئارام بیت لهوكاتهی كه به شیویهكهی ئاسایی پاهینان دهكهیت."

زور پړگا ههیه بو جیبهجی كردنی خواستهكان له ژيانداو له كارهكهشتدا. تایبهتترین پړگا بهلای منهوه ئهوهیه فیږی بووم له پروفیسور ستاندفور بی جهی فوگ وه ئهوه بهرنامه پژییهیه كه من وهكو كوكردنهوهی خووهكان ناوی دهبهم.

كوكردنهوهی خووهكان: نهخشهیهكهی ئاسان

بو چاككردنی خووهكانت به تهواوهتی

فهیلهسوفی فهرهڼسی دیز دیدیروټ كه به تهواوهتی زوربهی ژيانی له ههژاریدا بهسهر بردووه، بهلام ههموو ئهمانه له یهك پوژدا گوډرا له سالی ۱۷۶۵ د.

كهچكهی دیدیروټ لهسهرودهمی ئهوهدا بوو كه هاوسهرگیری بكات وه باوكیشی نهیدهتوانی پارهی ئاهانگهكه بدات. سهرهپای لاوازی باری ساماناكهی، دیدیروټ بو ئهوپولهی كه ههیبوو وهكو دۆزهروهو نووسهری زانیارینامه ناسرابوو، كه یهكیكه له گشتگیرترین زانیارینامه بو ئهوكاتهی خوی. كاتیک (كاترین)ی مهن، ئیمپراتوری پوسیا، گوئیبیستی

کیشه داراییه که ی دیدیروۆت بوو، دلی زۆر بۆی سووتا. کاترین که سیك بوو پەرتووکی زۆر خوشدەویست و زۆر چێژی لەو زانیارینامەیه دەبینی. پیشنیاری ئەو هی کرد که کتیبخاته تایبەتە که ی دیدیروۆت بکڕیت بە هەزار پاوهن_ که ۱۵۰,۰۰۰ پاوهنی ئیستا دەکات. لە ناکاو دیدیروۆت پارەیه کی وەهای هەبوو که لایبەتە لاوه. بەو سامانە نوێیه ی که هەیبوو، ئەو هەر بەتەنها توانای پارە ی ئاھەنگە که ی نەدا بە لکو پۆییکی سووری بۆخۆشی لیدابین کرد.

پۆبە سوورە که ی دیدیروۆت زۆر جوان بوو. لە پاستیدا لە ناکاو تیبینی کرد که چۆن شتە که لە دەرەوێ دەستی پیکرد. کاتیك که ئەو دەرەوێ دەدریت بەو شتانە ی که خاوەنیتی و ئەو شتانە ی که بە پۆبە دەبرین. ئەو نووسی که "هیچ ریکخستنیک نییه، هیچ یه کگرتنیک نییه، هیچ جوانیه ک نییه." لە نیوان ئەو پۆبە که شخەیه و شتەکانی تری دەوربەری.

دیدیروۆت هەر زوو هەستی بە بەرز بوونەوێ خۆی کرد. بە پە که ی گۆری بە دانەیه ک که هی دیمەشق بوو. ماله که ی بە پەیکەری گرانبەها دیکۆر کرد. ئاوینەیه کی کپی که لە سەر ئاگردانە که داینا، لە گەل میژیک ی باشتەر بۆ چیشخانە. کورسیه پووشه کۆنە که ی فری داو لە جیگە ی ئەو دانەیه کی چەرمی دانا. هەر وەکو پۆلی دۆمینە شت لە دوا ی شت بە دوایدا دەهات.

ئەو هەلس وکەوتە ی دیدیروۆت نامۆ نییه. لە پاستیدا ئەو هەستە ی هەتە لە مامەلەیه که وە بۆ دانەیه کی دیکە ناویکی هەیه که بریتییه لە: کاریگەری دیدیروۆت_ کاریگەریه که دەلیت که دەستکەوتنی شتیکی نوێ زۆرجار

دەبىتتە ھۆى دروستكردنى چە ند پىچىك لى لاوازى كە وادەكات بەرەو مامەلەى دىكە ھانتبەدات.

دەتوانىت ئەم شىۋازە لى ھەموو شىۋىنىك بەكاربەينىت. تۆ عەزىەك دەكرىت ۋە پىۋىستە جۋوتىك پىللاۋى نوئى و گوارەى نوئىش بكرىت تاۋەكو پىكەۋە رىكىيان بخەيت. تۆ جىخەۋىكى نوئى دەكرىت دواتر لى ناكاو پرسىيارى ئەۋە دىت بە مىشكتدا كە تەۋاۋى ژوورى دانىشتەكەش بگورپىت. تۆ يارىەك بۆ مندالەكەت دەكرىت ھەر زوۋ دەبىنىت ئىتر تەۋاۋى ئەۋە شتانەى بۆ دەكرىت كە تايىبەتن بەۋ جۆرە يارىەۋە. ئەم كۆمەلە يەك لەدۋا ھاتنە، زنجىرەيەك كاردانەۋەى مامەلە كىرنە.

زۆربەى ئەۋانەى كار لەسەر ھەلس و كەۋتى مەرۋە دەكەن شوئىن ئەم زنجىرەيە دەكەۋن و پەيرەۋى دەكەن. زۆرجار تۆ بىرپار دەدەيت كە شتى دواتر چىيە بىكەيت لەسەر بىنەماى ئەۋەى كە چىت تەۋاۋ كىردۋە. چوون بۆ دەستشۆر دەبىتتە ھۆى ئەۋەى دەستەكانت بشۆيت و وشكى بكەيتەۋە، كە ئەم كىردارەش ئەۋەت دىنىتتە بىر كە پىۋىستە خاۋلىە چلكنەكانىش بكەيتە جلىشۆرەكەۋە، بۆيە تۆ خاۋىنكەرەۋەى جلىشۆرەكە دەخەيتە لىستى بازارپىكردنەكەتەۋە، ھەرۋەھا بەردەۋام دەبىت. ھىچ خويەك پوونادات بە تەنھاۋ بە جىا. ھەر كىردارىك دەبىتتە ئامازەيەك بۆ ھەلس و كەۋتىكى دىكە. بۆچى ئەمە گىرنگە؟

كاتىك دىتتە سەر ئەۋەى كە خوى نوئى بونىاد بىنىت، دەتوانىت ئەۋە پەيوەندىەى نىۋان ھەلس و كەۋتەكانت بەكاربەينىت بۆ بەرژەۋەندى خۆت. يەككە لى باشترىن رىگەكان بۆ بونىادنانى خوى نوئى برىتتىە لى دىارىكردنى ئەۋە خۋانەى لى ئىستادا بەكارىدنىت پۆژانەۋ دواترىش خۋە

نوییه کانت له سهری سهره وه دابنئ یان کۆ بکه ره وه. ئەوه پئی دهوتریت
خپ کردنه وهی خووه کان. خپ کردنه وهی خووه کان شیوهیه کی تایبه ته بۆ
جئ به جیکردنی خواسته کانت. زیاتر له وهی که خووه نویکانت له گه ل
کاتیك و شوینئکی تایبه تدا پیکبخهیت، به لکو تۆ له گه ل خووه کانی
نیستات پیکیده خهیت. ئەم پیکهیه که له لایه ن (بیجهی فۆگ) وه
داهینراوه وه کو به شیک له پروگرامی خووه بچوو که کی ده توانریت
به کار بهینریت.

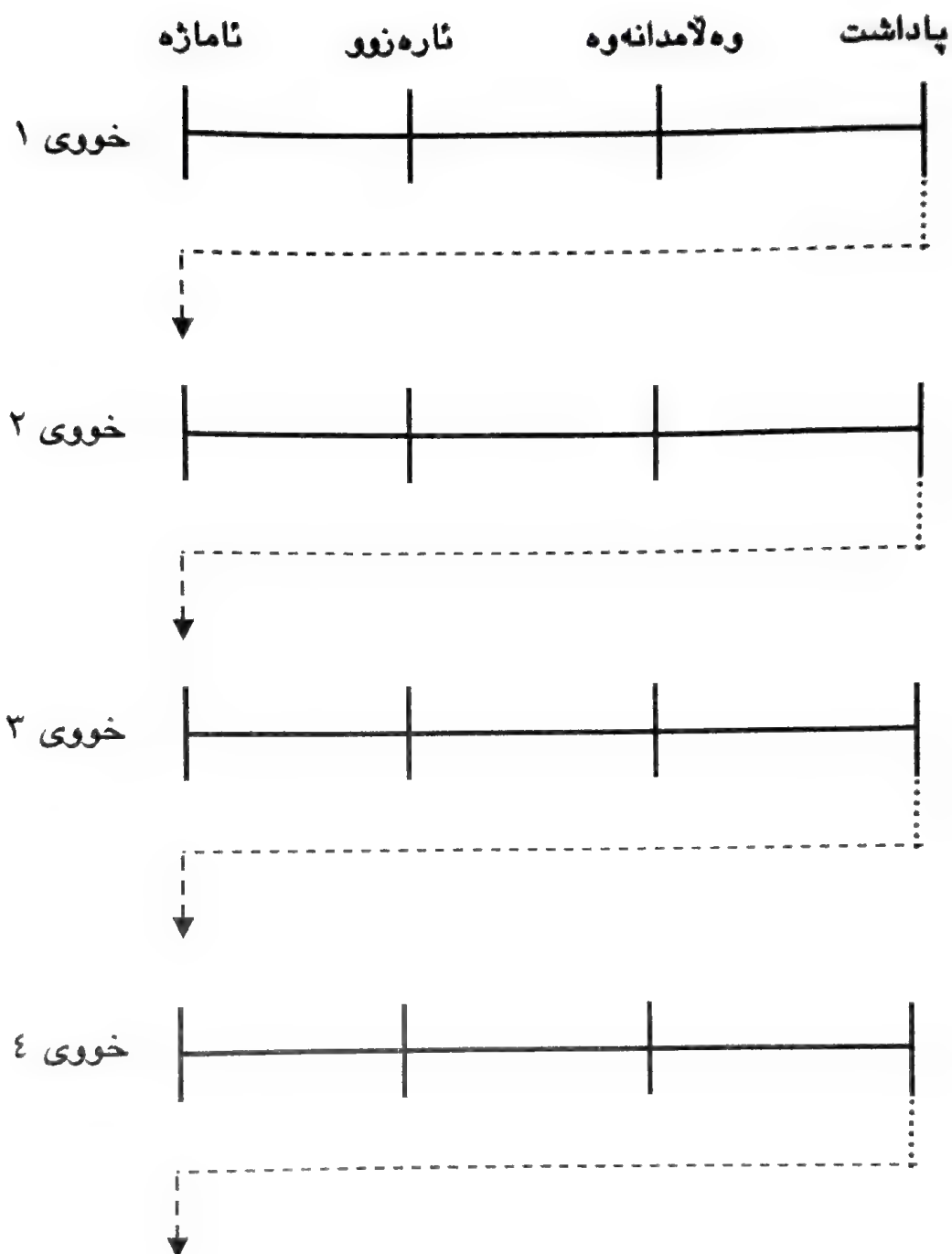
وه کو ناماژهیه کی پوون به کار بیت بۆ هر خوویه ک.

پیکاهاتهی خپ کردنه وهی خووه کان به م شیوهیهیه:
"دواي ته واو کردنی (ئه و خووه بنووسه که له نیستادا هه ته)، من (ناوی
خووه نوییه که ی ده ته ویت بیکهیت بنووسه) ده که م."
بۆ نمونه:

- بیر کردنه وهی قوول. پاش ئە وهی که قاوه که م ده خۆمه وه هه موو
به یانیه ک، بیر کردنه وهی قوول ئە نجام ده ده م بۆ یه ک خوله ک.
- وه رزش کردن. پاش لابر دنی پیللوه کانم راسته وخۆ جله کانم
ده گۆرم و جلی وه رزش ده که مه به رم.
- سوپاسگوزاری. پاش ئە وهی که داده نیشم بۆ نانی نیواره،
شتیکێ جوان ده لیم که له پۆژه که مدا پرویداوه.
- ژیا نی هاوسه رگیری. پاش ئە وهی شه وان ده چمه ناو جیگه وه
ماچیکێ هاوسه ره که م ده که م.

● سەلامەتى. پاش ئەو ھى پىللاۋى تايىت بە پاكردن لەپى دەكەم، نامەيەك بۆ ھاوپىيەكم يان يەككە لە ئەندامانى خىزانەكەم دەننەرم تا بزەنن لە كوئى پاكردن ئەنجام دەدەم و ھە چەندەم پىدەچىت.

كليلەكە برىتتە لە بەستەنە ھى ئارەزوۋەكانت بە شتەكە ھەكە خۆت لە ئىستادا پۆزانە ئەنجامى دەدەيت. ھەركاتىك ئەم پىكھاتە بنەپەتتە بەرپۆۋەبرد، دەتوانىت دەست بەكەيت بە كۆكردنە ھى زىاتر بە پىكە ھەبەستنى خوۋەكان. ئەمە واتلىدەكات سوود لە ھەتە ھەمە سروشتيانە ھەرىگىت كە لە خوۋىيەكە ھە دىن ھەبە ھى بە ھادەھاتنى خوۋى دواتر چاپىكى ئەرىننە لە كارىگەرىيەكە دىدەپۆت.



وینه ۷: کۆکردنه وهی خووه کان ده بیته هۆی به رزکردنه وهی چه زی په یوه ست بوون به و خووه وه به هۆی کۆکردنه وهی ئه وه هه لسه وکه وته نوییه وه له سه ره وهی خووه کۆنه کان. ئه م پرۆسه یه ده توانریت وه کو زنجیره یه کی گه وری خووه کان پیکه وه دووباره بکریته وه، هه ر دانه یه ک وه ک ئاماژه یه که بۆ خووی دواتر:

۱- پاش ئه وهى كوپه قاوه كهى به يانيانم تیده كه م، بۆ ماوهى سى چركه بىر كرده وهى قوول ئه نجام ده ده م.

۲- پاش ئه نجامدانى بىر كرده وهى كه بۆ سى چركه، لىستى كاره كانى ئه مپۆم ده نووسم.

۳- پاش نووسىنى لىستى كاره كانى ئه مپۆم، راسته وخۆ ده ست به ئه ركى يه كه مم ده كه م.

ياخود وايدابنى كۆكردنه وهى خووه كانت له ئىواراندا ده كه يت:

۱- پاش ته واو بوون له نانى ئىواره، ده فرى نانخواردنه كه م ده خه مه ئامپىرى قاب شتنه كه وه.

۲- پاش ئه وهى ده فره كانم لابرده، كه وانه ره كه راسته وخۆ پاك ده كه مه وه.

۳- پاش پاكردنه وهى كه وانه ره كه، كوپى قاوه كه م بۆ به يانى ئاماده ده كه م.

هه روه ها ده شتوانيت شتى تازە بخه يتە نيوان ئه و شته پۆتينا نهى كه ئه نجاميان ده ده يت. بۆ نموونه، له وانه يه خۆت پۆتينيكي به يانيانت هه بييت كه په نگه به و شيوه يه بييت: هه ستان له خه و < پيخستنى شويى خه وه كه ت < خوشووشتن. با بليين تۆ ده ته وييت خوى خويندنه وه ت زياد بكه يت شه وانه. ده توانيت خپر كرده وهى خووه كانت فراوانتر بكه يت _ شتى ترى وه كو ئه مانه ئه نجام ده يت: هه ستان له خه و < پيخستنى شويى خه وه كه م < دانانى په رتووكي كه له سه ر سه ري نه كه م < خوشووشتن. ئيستا كاتي كه شه وانه ده چيته سه ر جيگا كه ت، په رتووكي كه له وي چاوه پييت ده كات تا چيژ وه ربگريت.

به گشتی، خرکردنه وهی خووه کان وات لیده کات که کۆمه لیک یاسای
ناسان دروست بکهیت که رینوینیت ده کات بۆ هه لئس و که وته کانی
داها توت. وه کو ئه وه وایه که نه خشی چۆنیتی یاریکردنی یاریه کت
پیبت که بزانی چ کرداریک دیت دواتر. هه ر که هه ستت به ئاسوده یی
کرد له گه ل ئه م جوړه ریگایه دا، ده توانیت گه شه به کو کردنه وه ی
خووه کان بدهیت به گشتی، تا رینوینیت بکه ن هه رکاتی که به بارودوخ
گونجاوبیت:

- وه رزش کردن. کاتی که کۆمه لیک پی پلیکانه ده بینم، به
پیپلیکانه دا ده پۆم له بری ئه وه ی ئه سانسۆره که به کاربه ییم.
- به هره ی کۆمه لایه تی. کاتی که ده چمه نیو ئاهه نگیکه وه، خۆم به
که سی که ده ناسییم که پیشتر ناینام.
- دارایی. کاتی که ده مه ویت که شتی که بکرم نرخه که ی له سه رو ۱۰۰
دۆلاره وه یه بۆ ماوه ی ۲۴ کاتر می ده وه ستم پیش مامه له که
ئه نجام بدهم.
- خواردنی ته ندروست. کاتی که ژه می که بۆخۆم ئاماده ده که م،
یه که مجار هه می شه سه وزه وات ده خه مه سه ر ده فره که م.
- بچوو کردنه وه. کاتی که شتی که نوی ده کرم، شتی که تر فری
ده دم (دانه یه ک دیت، دانه یه ک ده پوات).
- باری ده روونی. کاتی که مۆبایله که زه نگ لیده دات، هه ناسه یه کی
قول هه لده مژم و زه رده خه نه یه ک ده که م پیش ئه وه ی وه لام
بده مه وه.

● لەبەرکردن. کاتیک شوینیکی گشتی جیدیل، سەر میزو کورسیه کان دەپشکنم تا دلنیا بم لەو هی شتیکم لە بیر نەکردوو پاش پۆشتنم.

گرنگ نییه چۆن بەرنامە پێژیه که بە کاردینیت، نهینی دروستکردنی کۆکردنەو هی خووی سەرکه وتوو بە هەلبژاردنی ئاماژە ی دروست دەبییت تاو هەکو شتەکان دووربخەیتەو. بە پێچەوانە ی جی بەجێکردنی خواستەکان، که بە تاییه تی کات و شوینی بۆ هەلس وکەوتەکان دیاری دەکرد، کۆکردنەو هی خووه کان بێگومان کات و شوینی تیا دا بوونیاد نراوه. که ی و له کوئی تو که هەلیده بژیریت تاو هەکو خوویه ک بکه یته نیو پۆتینی پۆژانه ته وه ده توانیت گۆرانکاریه کی گه وره دروست بکات. گه ر تو ده ته ویت بیرکردنەو هی قوول بخه یته نیو پۆتینی به یانیانه وه به لام ئاژاوه دروست ده بییت وه منداله کانت به رده وام پاده که نه ژووره که وه بیرکردنەو ه که ت ده بپن، که واته په نگه نه وه کات و شوینیکی هه له بییت. نه وه له به رچاو بگره که کام کاته زیاتر سەرکه وتوو ده بییت تیا دا. داوا له خۆت مه که خوویه ک نه نجام بده ییت که ده زانییت له و کاته دا سه رقال ده بییت به شتیکی دیکه وه.

ئاماژە کانت پێویسته هه مان چه ندبارە دووبارە بوونه و هیان هه بییت، وه کو نه و خوانه ی ئاره زوویان ده که ییت. گه ر ده ته ویت هه موو پۆژیک هه مان خوو نه نجام بده ییت، به لام له سه روی خوویه که وه داتناوه بیکه ییت که ته نها دوو شه ممان ده یکه ییت، که واته نه وه هه لبژاردنه یه کی باش نییه.

یه ک پێگه بۆ دۆزینه وه ی هاندهری دروست بۆ کۆکردنەو هی خووه کانت که له ئیستادا هه ته ده توانیت کاری به رجه سته کردنی خووه کان به کاربه یینیت

له کۆتایی به شی رابردودا وه کو خالی دهستیك. شتیکی دیکه ش له جیگه ی ئه وه، ده توانیت لیستیك دروست بکهیت له دوو ریز. له پاستیدا له یه که م ریز ئه و خوانه بنوسه که پۆژانه ئه نجامیان ده دهیت به بی ئه وه ی شکست بهیتیت تیا یاندا.

بۆ نمونه:

• هاتنه دهره وه له جیگه .	• دهست بکه به کاری پۆژانه
• خۆت شووشتن	• نانی نیوه پۆ بخۆ
• ددان شتن	• کاری پۆژه کهت ته واو بکه
• خۆت بگۆره	• جله کانی کارکردنت بگۆره
• کوپیک قاوه دروست بکه	• بۆ نانی ئیواره دابنیشه
• نانی به یانی بخۆ	• گلۆپه کان بکوژینه ره وه
• مندا له کان ببه بۆ خویندنگا	• بچۆره جیگه وه

لیسته کهت ده کریت دوورودریژتر بی، به لام بیرۆکه کهت پیگه شتوو. له ریزی دووه مدا، ئه و شتانه بنوسه که بی شکست هه موو پۆژیک پوو ده دات.

بۆ نمونه:

- هه لهاتنی خۆر
- نامه یه کت پیده گات
- ئه و گۆرانیه ی تا کۆتایی گوئی لیده گریت
- خۆر ئاوابوون

خۇ پىرچەك كىردىن بەم دوو لىستەۋە، ئەۋە دەتوانىت دەست بىكەيت بە گەران بە شوۋىن باشتىندا بۇ ئەۋەى خوۋە نوۋىيەكانتى تىدا دابىنىت بۇ چۆنىتى ژيان كىردىت.

خىركىدەنەۋەى خوۋەكان زۆر باشتىر كاردەكات كاتىك ئاماژەكان كە زۆر بە باشى دىيارىكرا بىتەن و راستە وخۇ بىكرىت بە كىردار. زۆرەى كەس ئەۋ ئاماژانە ھەلدەبىژىرن كە زۆر نادىيارن. من خۇم ئەۋ ھەلەيەم كىردوۋە. كاتىك دەموىست خۇم ھان بدەم و دەست بە خوۋىەك بىكەم. كۆكىدەنەۋەى خوۋەكانم ئاۋا دەبوۋ، "كاتىك پىشۋىيەك ۋەردەگىرم بۇ نانخواردنى نىۋەپۇ، ئەۋا ۱۰ شناۋ ئەنجام دەدەم." لەيەكەم تىپروانىنەۋە باش دەھاتە بەرچاۋم، بەلام ھەر زوۋ بۇم دەردەكەۋت كە ھاندەرەكەم پوۋن نىيە. ئايا شناۋەكانم پىش خواردنى نانى نىۋەپۇ دەكەم؟ يان دۋاى نانى نىۋەپۇ؟ لە كۈي دەيكەم؟ پاش تىپەپىۋونى چەند پۇژىكى جىاۋاز، پىكھاتەى كۆكىدەنەۋەى خوۋەكانم گۆرى بۇ ئەمە، "كاتىك لاپتۋپەكەم دادەخەم بۇ ۋەرگىرنى پىشۋى نانى نىۋەپۇ، ۱۰ شناۋ دەكەم لە تەنىشت مىزەكەمەۋە." بەۋ شىۋەيە نا پوۋنى ئەما.

خوۋى ۋەكو "خوۋىدەنەۋەى زىاتىر" يان "خواردنى باشتىر" ھۆكارى لىھاتوۋن، بەلام ئەم ئامانجانە ھىچ پىكھاتەيەكى ۋەھا دابىن ناكەن لەسەر ئەۋەى كە چۆن ۋەكى بىيانكەيت. ۋوردو پوۋن بە: پاش ئەۋەى ددانەكانم شت. پاش ئەۋەى دانىشتەم لەسەر مىزەكە. ۋوردى گىرنگە، ھەتاۋەكو زىاتىر خوۋە نوۋىيەكانت بە ئاماژەيەكى دىيارىكراۋەۋە بىەستىتەۋە، ھەتاۋەكو ئەگەرەكان باشتىر بىت باشتىر تىبىنى دەكەيت كە كاتى خۇى دىت بۇ بەرجەستە كىردىن.

یه که م یاسا بۆ گۆرینی هه‌لس و کهوت بریتییه له‌وه‌ی که وایلیبکه‌یت دیار بیّت. به‌رنامه‌پێژی وه‌کو به‌رجه‌سته‌کردنی خواسته‌کان و کۆکردنه‌وه‌ی خووه‌کان له‌ پیزی ئه‌وه‌ پێگا کرداریانه‌ن که به‌کاردێن بۆ دروستکردنی ئاماژه‌ی دیار بۆ خووه‌کان و هه‌روه‌ها دروست کردنی نه‌خشه‌یه‌کی پوون بۆ ئه‌وه‌ی که که‌ی و له‌ کۆی ده‌ست به‌ کردار بکه‌یت.

کورتیه‌ی به‌شه‌که

- یه‌که‌م یاسا بۆ گۆرینی هه‌لس و کهوت بریتییه له‌وه‌ی که وای لیبکه‌یت دیار بیّت.
- دوو دیارترین ئاماژه‌کان بریتین له‌ کات و شوین.
- دروستکردنی به‌رجه‌سته‌کردنی خواسته‌کان به‌رنامه‌پێژه‌که‌ که ده‌توانیت به‌کاری به‌ینین بۆ به‌ستنه‌وه‌ی خووه‌ نوێکان به‌ کات و شوینیکی دیاریکراوه‌وه‌.
- پێکهاته‌ی به‌رجه‌سته‌کردنی خووه‌کان بریتییه له‌:
من (ناوی ئه‌و هه‌لس و کهوته‌ی که ئه‌نجامی ده‌ده‌یت) ده‌که‌م، له‌ (ئه‌و کاته‌ی تیایدا ئه‌نجام ده‌ده‌یت) له‌ (ئه‌و شوینه‌ی تایدا ئه‌نجام ده‌ده‌یت).
- خپکردنه‌وه‌ی خووه‌کان به‌رنامه‌پێژه‌که‌ که ده‌توانیت به‌کاری به‌ینین بۆ به‌ستنه‌وه‌ی خووه‌ نوێکان له‌ گه‌ل ئه‌و خوانه‌ی له‌ ئیستادا هه‌ته‌.
- پێکهاته‌ی خپکردنه‌وه‌ی خووه‌کان بریتییه له‌:
پاش ته‌واوکردنی (ئه‌و خووه‌ی ئیستا هه‌ته‌)، من (ناوی خووه‌ نوێیه‌که‌ بنووسه‌) ئه‌نجام ده‌ده‌م.

هاندان زىاده رەوى يە: زۆر جار ژىنگە گرنگترە

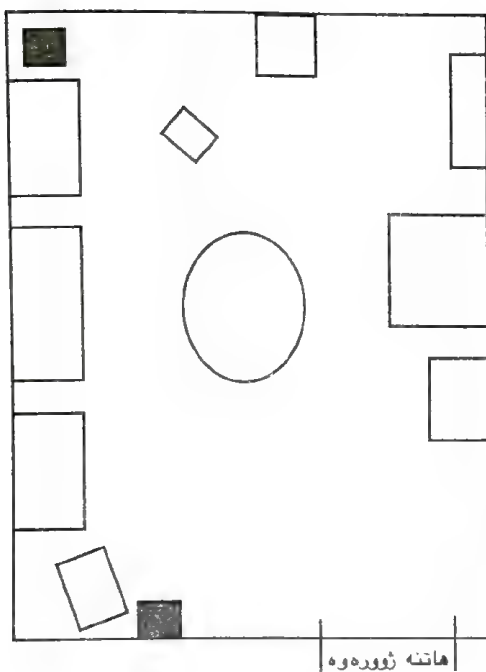
ئانى سۆرندايك، پزىشكى پلەيەك لە نەخۆشخانەى ماساتشوستسى گشتى لە بۆستەن، بىرۆكەيەكى شىتانهى ھەبوو. ئەو بىرواي وابوو دەتوانىت چۆنىتى خووى خواردن باشتر بکات بۆ ھەزاران ستافى نەخۆشخانەكەو سەردانىكەرانى نەخۆشخانەكە بەبى گۆپىنى تواناي ئاراستە يان هاندانىان بە ئاسانتىرەين پىگە. لە راستىدا پلانى ئەو ھى نەبوو كە قسەيان لەگەل بکات.

سۆرندايك و ھاوکارەكانى تووژىنەو ھىەكى شەش مانگيان پىكھىنا بۆ جىگرتنەو ھى "ھەلپژاردەى تەلارسازى". بۆ كافترىاي نەخۆشخانەكە لەو ھەو دەستيان پىكرد كە چۆن خواردنەو ھەكان لە ژوورەكەدا پىكخراپوون. لە راستىدا ساردەمەنەكان لە نزيك كارمەندى ژمىر يارەكەو ھە دانرا بوون لە كافترىاكەداو تەنھا بە سۆدا پىر كراپوون. تووژەرەو ھەكان ئاويان و ھەكو شىتىكى ھەلپژاردەى خستە نىو ساردەكەرەكان. لەو ھەش زياتر، سەبەتەيان زىاد كرد بۆ ھەش شويىنى نان خواردنىك كە پىر بوون لە بووتلى ئاو بە نىو ژوورەكەدا. سۆدەكان ھىشتا ھەر لە ساردكەرەو ھە سەرەتايىيەكاندا بوون بەلام ئىستا ئاويش لە ھەموو شويىنىكى تايبەت بە خواردنەو ھەبوو.

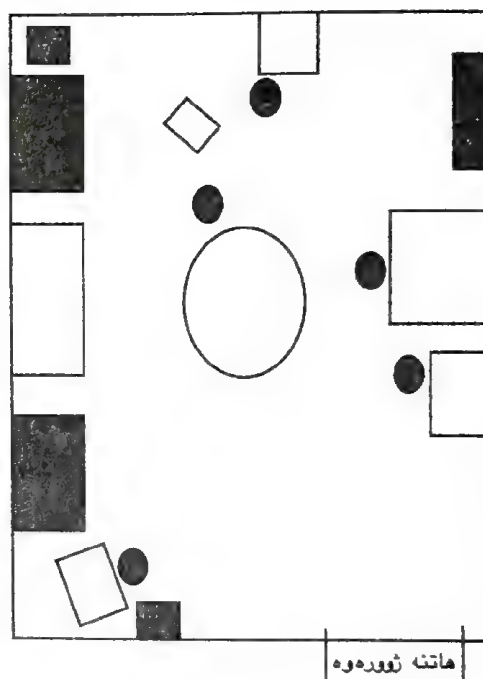
بۆ سى مانگ دواى ئەو، ژمارەى فروشتىنى سۆداكان لە نەخۆشخانەكەدا ھاتە خوارەو ھە بۆ پىژەى ١١،٤ لەسەدا، لە كاتىكدا فروشتىنى بوتلە

ٲاوه ڪان به رز بووه وه به پڙهي ۲۵,۸ له سه دا. هه مان پڙڪستنيان به ڪارهيئا_ وه هه مان ئه نجاميان بيئي_ بو خوار دنه ڪان له ڪافتر يا ڪه دا. هيچ ڪه سيڪ وشه يه ڪي به ڪه س نه گوت بو خوار دن ليڙه.

بیشتر



دواتر



وینە ۸: ئەمە پێشاندا نیکە بۆ دەرکە و تەنی پێش ژینگە ی شوینە کە و گوپینی دیزاینە کە ی کە وینە ی لای (چەپ) پێش گۆرینە کە یە، پاش گوپینی کە وینە ی لای (پاست) ە. شیوہ پەنگ تۆخە کانی نیو وینە کان ئەو شوینانە نیشان دەدەن کە ئای بوتلی تیدا بوو. چونکە پێژە ی ئاوا لە شوینە کە دا بەرز بوو ەو، ھەلس وکە و تیش بە سروشتی گۆردراو ە بە ی ھە بوونی ھاندە ریکی لاو ەکی.

خەلکی زۆرکات بەرھەمەکان ھەڵدەبژێرن نەک لەبەرئەوێ کە ئەو بەرھەمانە چینی، بەلکو لەبەرئەوێ لە کوێدان. ئەگەر بڕۆمە

چېشتخانه كه وه و ده فرېك بسكيت بېينم له سره كه وانه ره كه ده ست
 ده ده مه نيوه يان و ده ست به خوار دنيان ده كه م ته نانه ت نه گه ر پېشتريش
 بېرم ليكرد بېته وه و بايي پيويستيش هه ست به برسيتي بكه م. نه گه ر
 ميژي كږبوونه وه كه له ئوفيس هه مووكات به چوره ك و مارمارو كه
 پر كرابيټ، نه و شتيكي سه خت ده بېټ بوټ هه ر تاونا تاويك دانه يه ك
 نه خوټ. گوراني خووه كانه پشت به و ژوره ي كه تييدايت و به و ئاماژه يه
 ده به ستيت كه له به رده متدايه .

ژينگه كه شتيكي ناديماره كه هه لس و كه وتي مروټ دروست ده كات.
 سه ره پاي نه و كه سايه تيه تايبه ته ي هه مانه، هه نديك هه لس و كه وت
 پيويست ده كات دووباره و دووباره بېنه وه له ژير كاريگه ري بارودوخي
 ژينگه كه دا، له كليسا خه لك وا پيويست ده كات كه به چرپه قسه له گه ل
 يه كتر بكه ن. له شه قاميكي تاريكدا به ووريابي و ئاگاييه وه
 ده جووليتيه وه. به و شيوه يه، ديارترين شيوه بو گورپيني شتيك نيه له
 ناوه وه بېټ، به لكو شتيكي دهره كيه: ئيمه ده گورپين به هو ي جيهاني
 دهره وه وه مانه وه. هه ر خوويه ك پشت به بو ار ده به ستيت.

له سالي ۱۹۳۶ دا، دهر ووناس كورت ليوين، هاوكيشه يه كي ئاساني
 نووسيوه كه ده بېټه هو ي پوونكر دنه وه يه كي به هيژ: هه لس و كه وت بريتيه
 له فرماني هه ر كه سيك له و ژينگه يه ي تييدايه، ياخود $(B=f(P,E))$
 $(Behavior=Function(Person, Environment))$.

من زورم پينه چوو بو نه و هاوكيشه يه ي ليوين تاوه كو تاقي بكه مه وه له
 بواري كار كردندا. له سالي ۱۹۵۲ دا ئابووريزان هاوكينس ستيرن پيناسه ي
 ديارده يه كي كرد كه به هاندري پيشنيار كردن بو كرپن ناوي ده برد، كه

"هانت دهدات کاتیک که سیکی بازار که ر به ره می که ده بینیت بۆ یه که مجارو پیویستی بۆ ئه و به ره مه دیته پیشچاوی." به مانایه کی دیکه، کپیاره کان به پیکه وت به ره مه کان ده کپن نه که له بهر ئه وه ی که چون ئه و به ره مه پیشکه شکراره بۆ فروشتن.

بۆ نمونه، ئه و شتانه ی که له ئاستی چاودا ریزکراون و دانراون زیاتر بهرچاون و سه رنج ده چیته سهریان تا بیانکپیت وه که له وانه ی له زهویه وه نزیکن. له بهر ئه م هۆیه که تۆ برانده به ناوبانگه کان ده بینیت که له سه ر په فه کان ریزکراون به شیوه یه که سه رنج پاکیش بن و ئاسان بهرده ست بکه ون چونکه ئه وانه زۆرتین قازانج به ده ست ده خه ن، له کاتیکدا شته هه رزانه کان له شوینیکی دوورده ست دانراون. هه مان شت به سه ر کلاره کانی کوتایی په فه کاند ده سه پی، که ئه وانه له کوتایی پارپه وه کاند دانراون. ئه وانه ی کوتایی باشتین هۆکارن بۆ به ده سته یانی پارپه چونکه شوینیکی زۆر پوون و بهرچاوی که زۆرتین هات وچۆی تیده که ویت. بۆ نمونه، له سه دا ٤٥ ی فروشیاری کۆکا کۆلا له پووکاری کوتایی په فه کاند داده نرین و ده فروشرین.

هه تا به ره مه که یان خزمه تگوزاریه که زیاتر بهرده ست و بهرچاوییت، ئه و زیاتر تۆ ده ته ویت تاقی بکه یته وه. خه لکی Bud Light ده خۆنه وه چونکه له هه موو بارپیک هه یه و ده ست ده که ویت، یان سه ردانی ستاربه کس ده که ن چونکه له هه موو سه رسوچی که هه یه. ئیمه پیمان خوشه وایر بکه ینه وه که له ژیر کۆنترۆل داین. ئه گه ر له بری سو دا ئا وه لبرترین ئیمه وایداده نین که ئه وه له بهر ئه وه یه که ئیمه خۆمان ئه وه مان ویستوه. پاستیه که ئه وه یه که هه رچۆنیک بیت ئه وه یه که زۆربه ی ئه و کرداران ه ی

ئەنجامى دەدەين پۇژانە بەھۆى ئەو ويىستە و ھەلېزاردەى خۇمانەو ە نىيە بەلکو بەھۆى ديارترين ھەلېزاردەكانەو ە كە دەيانبىنين.

ھەر بوونەو ەريك پېگاي تايبەت بە خۇى ھەيە بۇ ھەست كردن و تېگەيشتن لە جىھان. ھەلۇ تواناي بينىنى بېوينەى ھەيە بۇ مەودايەكى دور. مار دەتوانىت "بەھۆى ھەواو ە تام بكات" بەھۆى ئەو زمانە ھەستيارە دريژەى ھەيانە. قرشەكان دەتوانن ھەست بە ئەو جوولە كارەبايىەو لەرەيە بكن كە لە ئاوەكەدا دروست دەبىت بەھۆى ماسىيەكانى نزيكەو ە. تەنانەت بەكترياش تواناي ەرگرتنى ماددەى كيميائى ھەيە _ كە خانەى زۇر بچووكى ھەستيارن يارمەتيان دەدەن تاوەكو ماددە كيميائى ە ھراويەكان ديارى بكن لەو ژينگەيەى تييدان. لە مرقۇدا ھەست كردن بە ھۆى كۇ ئەندامى دەمارەو ە دەبىت. ئىمە ھەست بە جىھان دەكەين لە پېگەى بينين و بىستىن و بۇن كردن و بەركەوتن و تام كردن بەلام پېگەى ديكەشمان ھەيە بۇ وورياكردنەو ە. ھەنديكيان بە ئاگايىەو ە بەلام زۇربەيان بېئاگايانەيە. بۇ نمونە، دەتوانىت "تېبىنى" ئەو ەكەيت كە پلەى گەرمات نزم دەبىتەو ە پيش پوودانى گەردەلوول يان كاتىك ئازاريكى گەدەت ھەيە بەرز دەبىتەو ە لەكاتى ئازارەكەدا، يان كاتىك ھاوسەنگيت لەدەست دەدەيت كە بەسەر زەويەكى بەردەلاندە پى دەكەيت. ەرگرەكان لە لەشتدا ژمارەيەكى ئىجگار زۇر ھاندەر لە ناو ەو ە ەردەگرن ەكو پيژەى خوي لە خوئىنتدا، يان پيويسىتى ئاو خواردنەو ە كاتىك كە تىنووتە.

بەھيژترين تواناي ھەست لە سەر ەموويانەو ە لە مرقۇدا، ھەستى بينينە. لەشى مرقۇ نزيكەى يازدە مليۇن ھەستە ەرگرى ھەيە. بە

نزیکه یی ده ملیوُن له وانه تاییه تن به بینین. هه ندیک له شاره زایان ده لئین که نیوه ی سهرچاوه ی میشک بۆ بینین به کارده هیئریت. به تاماشا کردنی ئه وه ی که ئیمه زیاتر پشت به بینین ده به ستین زیاتر له ههر ههستیکی تر که هه مانه، پیویسته هیچ به لات هوه سهر نه بیّت که ئاماژه بینراوه کان باشتین یاریده دهرن بۆ هه لّس و که وتمان. له بهر ئهم هۆکاره، بچوو کترین گۆرپانکاری له وه ی که ده بینین ده توانیت بیهینیته پیشچاوت که چهنده گرنگه بزیت و کاربکهیت له ژینگه یه کدا که پراوپریت له ئاماژه ی به ره مدارو خالی له ههر نابه ره میك.

سو پاسگوزارانه، هه والیک ی خوش له و باره یه وه هه یه. تۆ پیویست ناکات ببیته قوربان ی ژینگه که ی تییدا ییت. تۆ ده شتوانیت ببیته ئه ندازیاره که ی ئه و ژینگه یه ی تییدا ییت.

چۆن ژینگه یه کی سهر که و تئوانه دابه مه زرینیت

به دریزایی ته نگه ژه ی تواناو ئابلۆقه ی نه وت له ساله کانی ۱۹۷۰ کاند، تویر هره وه هۆله ندیه کان ده ستیان کرد به سهرنج خستنه سهر پیرژه ی به کارهینانی سووته مه نی له لایه ن ده ولّه ته وه. له شوینیک ی قه راغی ئه مستردام، هه ندیک له خاوه ن مالّه کان له ۳۰٪ ی سووته مه نی که متریان به کارده هیئا به به راورد به دراوسی کانیا ن_ سهره پای ئه وه ی که مالّه کانیا ن به هه مان قه باره بوون وه کاره بایان به هه مان نرخ پیده گه شت.

ده رکه وت که خانووی دراوسی کان له م گه ره کانه دا به نزیکه یی وه کویه ک وه مان ته نها له یه ک پوه وه نه بیّت: شوینی ئامیری کاره باکه. هه ندیک

خانويەك ئاميرى ھەيە لە ھەندىكى تر ئاميرى
 كارەباكەيان لە ھەندى سەرەوھەيە لە پارەوھەكەدايە. ھەرەك پيشبيني
 دەكەيت، ئەو خانوانەي كە ئاميرەكەيان كەوتبوو پاراوەكەو كەمتر
 كارەباي بەكار دەھيئا. كاتيك بەكارھيئاني ووزەكە ديار بوو ھە ئاسان بوو
 بەرپۆھ بېریت، خەلكى ھەلسوكەوتيان گۆر دراوھ.

ھەموو خوويەك بە ئاماژە بوونياد نراوھ، ھە ئيمە زياتر تيبيني ئەو
 ئاماژانە دەكەين كە ديارن. بە داخوھ ئەو ژینگەيەي تيايدا دەژين و ئەو
 كارەي دەيكەين زۆر جار ئاساني دەكات بۆمان كە ھەندىك پەفتار نەكەين
 چونكە ھيچ ئاماژەيەكي پوون نيبە بۆ ئەوھەي بيبتە ھۆي پووداني
 ھەلسوكەوتيك. ئاسانە كە گيتار نەژەنيت كاتيك كە فرې دراوھتە
 سووچيكي كانتۆرەكەتەوھ. ئاسانە پەرتووك نەخوينيتەوھ لە كاتيكدا
 پەفەي پەرتووكەكان لە سووچيكي ژووری ميوانەكەدا دانراوھ. ئاسانە كە
 قيتامينەكانت نەخۆيت كاتيك لەبەرچاوت نەبن لە ژووری ھەلگرتني
 دەرمان. كاتيك ئاماژەكان كە دەبنە ھۆي درەوشانەوھەي خوويەك
 گونجاون يان شار دراوھتەوھ ئاسانە پشتگوڤيان بخەيت.

بە بەراوورد، دروستکردنی ئاماژەيەكي پوونی بەرچاوت دەتوانيت سەرنجت
 رابكيشيت بەرەو ئەو خووەي ئارەزووی دەكەيت. لەسەرەتاي سالاھەكاني
 ۱۹۹۰ كاندای، ستافی پاكەرەوھ لە فرۆكەخانەي شيفۆل لە ئەمستردام
 جۆريك لە وینەي لكینراویان بەكارھيئابوو لە وینەي مېش دەچوو لە نزيك
 ھەر شوینی دەستشۆريك دايان نابوو، بە پوونی ديارە، كاتيك پياوھەكان
 كە دەچوونە شوینی ميز کردنەكان، دەيانويست ئەوھەكەن كە ھەلە بوو.
 وینە لكینراوھەكان ئەو ئامانجەيان دەپيكا كە ئەوھەي بە نیازن بيكەن و نۆر

به باشی هه لڊانی میز کردنه که یان نه هیشت له ده و روبه ری شوینی ده ستشوره کان. له وهش زیاتر ئه وه یان بۆ ده رکهوت که بوونه هۆی که مکردنه وهی نرخى پاککردنه وهی ده ستشوره کان سالانه به پیژهی ۸٪.

خۆم ئه زمونی ئاماژه بینراوه کانم کردوو له ژياندا. من وهها پاهاتبووم که سیو بکړم له دوکانه که و بیانخه مه به شی خواره وهی به فرگره که وه، دواتر له یادم ده چوه وه که له وئ دامناون. به پیی کات کاتی که به بیرم ده هاته وه ده مبینی هه موو سیوه کان خراپ بوون. هه رگیز نه مده بینى بویه هه رگیز نه مده خواردن.

وورده وورده، خۆم ئامۆزگاری خۆم کردو شوینه که یانم گۆپی. کاسه یه کی گه ورم کړی و له ناوه راستی چیشتخانه که دا له سه ر که واته ره که دامننا. بۆ جاری داهاتوو که سیوم کړی خسته نیو ئه و کاسه یه وه _ له شوینیکی بهرچاو له دهره وه تا بتوانم بیانبینم. هه ر به نزیکه یی وه کو جادوو وابوو، ده ستم کرد به خواردنی هه ندیک سیو پۆژانه زۆر به ساده یی چونکه له بهرچاو بوون و ده مبینران له بری ئه وهی شار دراوه بن.

ئه مه چه ند پێگه یه که که ده توانیت ژینگه که ت پیکه یته وه وهها له ئاماژه کان بکه ییت که ئه و خوانه ی حه زت پیانه زیاتر بهرچاو بن.

● ئه گه ر ده ته وییت به بیرت بیته وه که هه موو شه ویک دهرمانه کانت بخویت ئه و قوتووی دهرمانه کانت بخه ره ته نیشته به لوعه که وه له سه ر دۆلابی ده ستشوره که.

● ئه گه ر ده ته وییت زیاتر مه شق له سه ر گیتار بکه ییت، ئه و ستاندى گیتاره که ت له ناوه راستی ژووری دانیشته که دا دابنئ.

- ئەگەر دەتەوئیت بە بیرت بیتهوه که زیاترو زیاتر سوپاسنامە بنییریت، هەندیک که لوپەلی تایبەت بە پەراوگە لەسەر میژەکتە دابنێ.
- ئەگەر دەتەوئیت ئاوی زیاتر بخۆیتەوه، هەندیک بوتلی ئاو بە بەیانیاں پڕیکە و لە شوینانە دا دایبنی که زۆر بەرچاوی و دەیانبنیت لە ماله که تدا.

ئەگەر دەتەوئیت خوویەك بکهیتە بەشیکی گەرە لە ژیاخت، وا لە ئاماژەکان بکه که بەشیکی گەرە بیّت لە ژینگەیهی تییدايت. وا دابنێ چەند پێگەیی جیاواز هەیه بۆ جگەر کیشیک تا بتوانیّت واز لە جگەرەکیشان بهیّنیت: شۆفیری کردن، یان بینینی کهسیک که جگەرە دەکیشیّت، یان هەست بە پەستان دەکەیت لە شوینی کارەکت و وه زۆر شتی دیکە.

هەمان بەرنامە پێژی دەتوانیّت بۆ جی بەجیکردنی خووه باشەکانیش بەکاربهیّنریت. لە پێگەیی بلۆکردنەوهی کارپیکەرەکان / هاندەرەکان لە هەموو شوینیکی دەورو بەرتدا، بەوه دەتوانیت ئاستی ئەگەرەکان بەرز بکهیتەوه که تۆ بیریاں لیدەکەیتەوه بە درێژایی پۆژەکتە. دلتیا ببەرەوه لەوهی باشترین هەلبژاردە دیارترینیانە. بپاردانیکی باشتر ئاسانە و سروشتیه کاتیک که ئاماژەکان بۆ خووی باشتر لە بەردەمتدان.

پیکهاتەیی ژینگە بەهیزە نەک تەنها لەبەر ئەوهی کاریگەری لەسەر ئەوه هەیه که چۆن لەگەڵ جیهاندا بەرکەوتنمان دەبیّت بەلکو هەر وه ها لەبەر ئەوهیه که ئیمە زۆر بە کەمی دەیکەین. زۆربەیی خەلک لە جیهانیکیدا دەژین که ئەوانیتر بۆیان دروست کردوون، بەلام دەتوانیت ئەو بۆ شاییهی تۆ هەتە و تیايدا دەژیّت و کاریکەیت بۆ بەرز کردنەوهی ئاستی

به رکه و تنت بۆ ئاماژه ئه رينيه کان و نه هيشتنى به رکه و تنه کانت بۆ ئاماژه نه رينيه کان. پيکها تهى ژينگه يارمه يتت ده دات که کۆنترۆلى خۆت بگه يت و ببیت به ته لارسازى ژيانى خۆت. ببه به ديزاينه رى جيهانى خۆت نه ک به ته نها به کاره يته ر.

ناوه پۆک ئاماژه يه

ئهو ئاماژانهى که ده بنه چرۆکردنى خوويه ک ده توانييت زۆر به ديارىکراوى ده ست پيکها ته، به لام به پيى کات خووه کانت نه ک ته نها له گه ل يه ک هانده ر به لکو له گه ل ته واوى ناوه پۆکى ده وروبهرتدا که ده ورهى هه لس و که و تى تۆيان داوه.

بۆ نموونه، زۆربهى خه لگ له بارودۆخه کۆمه لايه تيه کانى وه کو کۆبوونه وه و بۆنه کان زۆر زياتر له وهى که به ته نيان هخۆنه وه. هانده ره که زۆر به ده گمه ن له يه ک ئاماژه پيکديت، زياتر له وهى که هه موو بارودۆخه که بيت به ته واوه تى: بۆ نموونه تۆ ته ماشاى هاوپيکانت ده که يت داواى خواردنه وه يه ک ده که ن وه له هه مان کاتدا له باره که مۆسيقات گوى لييه و بيره کان ده بينيت که له به شى سه ره وه ن، ئه مانه هانت ده ده ن و وات ليده که ن که زياتر بخۆيته وه.

ئيمه ميشکمان خووه کانمان ديارى ده کات له ئهو جيگايانهى که پوو ده ده ن: وه کو مال، ئوفيس، يان هو لى وهرزش. هه ر جيگايه ک په يوه ندى که تيا دا گه شه ده کات به خوويه کى تايبه ته وه و به پۆتينى کى تايبه ته وه. تۆ په يوه ندى که ديارىکراوه داده مه زرينيت له گه ل ئهو

شتانه ی که له سەر میژەکت بوونیان ههیه، یان له گەڵ ئەو شتانه ی له ژووری خەوتنه که تن.

هه‌لس‌وکه‌وته‌کانی ئێمه به‌و شتانه ی که له ژینگه‌که‌ی تیایدا ده‌ژین هه‌مانه پێناسه ناکرێن، به‌لکو به‌و په‌یوه‌ندیه‌ی که هه‌مانه پێیان‌وه پێناسه ده‌کرێن. له راستیدا ئه‌مه پێگایه‌کی به‌سووده بۆ بیرکردنه‌وه ده‌رباره‌ی کاریگه‌ری ژینگه له‌سەر هه‌لس‌وکه‌وتت. بوه‌سته له‌ بیرکردنه‌وه ده‌رباره‌ی پرکردنه‌وه‌ی ژینگه‌که‌ت به‌که‌لوپه‌ل. ده‌ست بکه‌ به‌ بیرکردنه‌وه له‌وه‌ی که پریان بکه‌یت‌وه به‌ په‌یوه‌ندیت له‌گه‌ڵی‌اندا. بیر له‌وه بکه‌ره‌وه که چۆن کارلیک ده‌که‌یت له‌گه‌ڵ ئەو بۆشاییه‌ی له‌ ده‌ورپشتته. بۆ که‌سیک پهنگه قه‌نه‌فه‌که‌ی ئەو شوینه بیست که به‌ کاترژمیر داده‌نیشیت و په‌رتووک دوخوینیت‌وه هه‌موو شه‌ویک. وه بۆ که‌سیکی تر قه‌نه‌فه ئەو شوینه‌یه که ته‌ماشای ته‌له‌فیزیۆنی لێده‌کات و قاپیک سارد‌ه‌مه‌نی ده‌خوات پاش کارکردن. خه‌لکی جیاواز یادگاری جیاوازیان هه‌یه _ ئه‌م خووه جیاوازان _ له‌هه‌مان شویندان.

هه‌واله‌ خۆشه‌که؟ ده‌توانیت مه‌چق به‌خۆت بکه‌یت له‌سەر خوویه‌کی تایبه‌ت به‌ بوارێکی تایبه‌ته‌وه.

له‌ توێژینه‌وه‌یه‌که‌دا زاناکان فیڕکاریه‌کیان دروست کرد بۆ ئەو که‌سانه‌ی بێخه‌ون، ئەویش ئەوه‌یه که کاتیک برۆنه جیگاوه که هه‌ست به‌ ماندوویی ده‌که‌ن. ئەکه‌ر نایانتوانی بخه‌ون پێیان و تراوو که له‌ ژوورێکی جیاواز له‌ ژووری خەوتنه‌که‌یان برۆن دابنیشن هه‌تاوه‌کو خه‌ویان دیت. به‌پێی کات، وایلیه‌ات کرداری خەوتنه‌که‌یان ده‌ستی کرد به‌ چوونه‌ نیو جیگه‌وه خیراتر خه‌ویان لێده‌که‌وت وه‌ک له‌ پێشتر. دواتر می‌شکیان فیڕی ئەوه‌ بوو

که به و جوره بخون _ نه ک به نیو ته له فیزیۆنه کاندای بگه پین، یان ته ماشای ته له فیزیۆن بکه ن، یان ته ماشای کاتژمیره که بکه ن تا خو ده یانباته وه _ خه وتن تاکه کردار بوو که ژووری خه وه که یاندا پرووی ده دا.

هیژی پیکهاته ده رباره ی به رنامه پژییه کی گرنگ ده رده خات: خووه کان ئاسانتر ده بن بۆ گوپین له ژینگه یه کی نویدا. یارمه تیت ده دات بۆ پزگاریبون له هانده ری جیگیرو ئاماژه ی سه رنجراکیش که پاتده کیشتیت بۆ ئه و خوانه ی که ئیستا هه ته. برۆ شوینیکی نوئ _ قاوه خانه یه کی نوئ، کورسیه کی دیکه له پارکیدا، گۆشه یه کی تری ژوره که ت که زۆر که م به کاریدییت _ له یوه پۆتینیکی نوئ دروست بکه بۆخۆت.

ئاسانتره که خووی نوئ له گه ل پیکهاته ی نوئ دروست بکه یت وه ک له وه ی خووه نوییه کان پووبه پرووی ئاماژه ی وه کو یه ک ببیته وه. سه خت ده بییت ئه گه ر زوو برۆیته جیگه ی نووستنه که ته وه هه موو شه ویکو ته ماشای ته له فیزیۆن بکه یت له ژووری خه وتنه که ت ئه و سه خت ده بییت له ژووری دانیشتنه که وانه بخوینییت به بی ئه وه ی پییت بپرن ئه گه ر هه مووکات له وی یاری ئۆنلاینت کردبییت، به لام که هه نگاو ده نییته دره وه ی ئه و ژینگه یه ی تیایدا ده ژیت، تۆ نارپیکه کانی خووه کانت جیدیللیت له دواته وه. تۆ پکا به ری ئاماژه کانی ژینگه کۆنه که ت ناکه یت، که ئه مه ش یارمه تده ر ده بییت که خووی نوئ دروست ببییت به بی پچران.

ده ته وییت زیاتر داهینه رانه بیر بکه یته وه؟ ئه و برۆره ژووریکی گه وره تره وه، یان سابیته که ی کراوه بییت، یان که ته لارسازیکی به رفراوانی تییدا دروستکرا بییت. پشوویه ک وه ربگره له و شوینه ی که پۆژانه

کاری تیدا دهکەیت، هەر وهه ها ئه و شوینە ی تییدایت به ستراره ته وه به و شیوازه له بیرکردنه وه که له ئیستادا هه ته.

هه ولده دهیت ته ندروستانه تر نان بخۆیت؟ ئه وه وه کو ئه وه وایه که تۆ له نیو فرۆکه وانیکه خۆکاردا بازارپی بکهیت له سوپه رمارکتیکه هه میشه یی که هه موو شوینی خواردنه کان ده زانییت باش و خراپ. بۆیه به قالیکه تر تاقیبکه ره وه. په نگه به لاته وه ئاسانتر بییت که واز له خواردنه نا ته ندروسته کان بهینیت کاتیك که میشتکت به شیوه یه کی ئۆتوماتیکه نازانییت که له دوو کانه که دا که وتۆته چ شوینیکه وه.

کاتیك ناتوانیت برۆیته نیو ژینگه یه کی ته واو جیاوازه وه، ئه وه ی که ئیستا تیایدایت پیکه بخه ره وه جاریکی تر. بۆشاییه کی جیاواز دروست بکه بۆ کارکردن، یان بۆ وانه خویندن یان بۆ وه رزش کردن یا بۆ دلخۆش بوون و چیژ وه رگرتن، یان خواردن دروست کردن. ئه و دیپره ی که به رده وام من پیم وایه به سووده بریتییه له "یه ک بۆشایی، یه ک به کارهینان."

کاتیك که ده ستم به کاره که م کرد وه کو به لێنده ر، زۆرجار له سه ر قه نه فه که م یان میزی چیشته خانه که کارم ده کرد. له ئیواراندا زۆر به لامه وه سه خت بوو که له کارکردن بووه ستم. هیچ جیاکردنه وه یه کی پوون و ئاشکرا نه بوو له نیوان کاتی کارکردن و وه کاتی تاییهت به خۆم. ئایا میزی چیشته خانه ئۆفیسه که م بوو یان ئه وئ شوینی ناخواردن بوو؟ ئایا قه نه فه که بۆ ئه وه یه تیایدا بجه سیمه وه یان بۆ ئه وه یه ئیمه یلی له سه ر بنیرم؟ هه موو شتیك له هه مان شویندا پووی ده دا.

چەند سالتیک دواتر، توانیم کە بپۆمە خانوویەکی جیا لەگەڵ ژووریکی جیا بۆ ئۆفیسەکەم. لە ناکاو کارکردن شتیک بوو کە "لێرە" پووی دەداو ژيانى تايبەتیم شتیک بوو کە لە دەرەوێ "لێرە" پووی دەدا. بۆ من ئاسانتر بوو مە لایەنە شارەزاکی میشکم بکوژینمەو کاتیەک کە هیللیکی پوونی جیاکردنەو هەیه لە نیوان ژيانى کارکردن و ژيانى ماله وەمدا. هەر ژووریک بە کارهینانیکی خۆی هەیه. چیشتخانە بۆ دروستکردنی خواردنە. ئۆفیسەکە بۆ کارکردنە.

هەتا بۆت دەکریت دووربە لە تیکەلکردنی پیکهاتەى خوویەک لەگەڵ یەکیکی تردا. کە تۆ پیکهاتەى شوینەکان تیکەل دەکەیت ئەوا خووەکانیشت تیکەل دەبیّت. وە هەمیشە خووه ئاسانەکان براوہ دەبن. ئەمە یەکیکە لەو ھۆکارانەى کە بۆیە بە ھەری زۆری لە تەکنەلۆژیای مۆدیرندا بەھیزیشەو لاوازیشە. دەتوانیت مۆبایلەکەت بۆ زۆر ستی جیاواز بە کاربھێنیت، کە ئەمەش وای لێدەکات ئامیژیکی بەھیز بیّت بەلام کاتیەک کە مۆبایلەکەت بە کاردینیت بۆ ئەنجامدانی ھەر شتیک بە نزیکەیی، ئەوا سەخت دەبیّت کە تەنھا بۆ یەک شت بە کاربھێنیت. تۆ دەتەویت بەرھەمداڕییت بەلام تۆ ناچاریت لە تۆری کۆمەلایەتی بگەریت، ئیمەیلەکانت بپشکنیت، وە ھەر ھەا یاری ئۆنلاین بکەیت. ھەرکاتیەک مۆبایلەکەت دەکەیتەو. ئەمە تیکەلەى ئاماژەکانە.

پەنگە وەھا بیربکەیتەو، "تیناگەیت. لە ولاتی نیویۆرک دەژیم. ئاپارتمانەکی تییدا دەژیم ھیندەى قەبارەى مۆبایللیکی ژیر دەبیّت. پیویستە ھەر ژووریک بۆ چەند شتیک بە کاربھێنم ئەوەندە بچووکه."

ئەوئەندە بەسە ھا. ئەكەر ئۇ جىگەيە تىيىدايت سىنوردارە، ئەوا
 ژورەكەت دابەش بىكە بۇ بەش بەشى چالاک بۇ نىمۇنە:
 كورسەكەت بۇ خويىندەو بەكاربەيىنە، كىيىدانەكە بۇ نوسىن، مېزەكە
 بۇ نان خواردن بەكاربەيىنە. دەتوانىت لەگەل شتە دىجىتالەكانىشدا
 ھەمان شت بەماربەيىنەت. مەن نوسەرەك دەناسم كە ژىركارەكەي تەنھا بۇ
 نوسىن بەكاردىنەت، ۋە تابىتەكەي بۇ خويىندەو بەكاردىنەت ۋە
 مۇبايلەكەشى تەنھا بۇ تۇرۇپەيۋەندىيە كۆمەلەيەتەكان ۋە نامە
 بەكاردىنەت. ھەر خويەك پىيۋىستە مالىكى تايىت بە خۇي ھەيىت.
 ئەگەر دەتوانىت پابەند بىت بەم بەرنامەپىژىيەو، ھەرشتەك دەيىتە
 ھارپىي خويەكى تايىت ۋە نىمۇنەيى. خووكان پىزگارىيان دەيىت لە ژىر
 بارودۇخى پىشەبىنى كراۋى ۋەكو ئەمانەدا، تىشەك ۋەوردەبوۋەو
 بەشىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى خۇي دىت كاتىك لەسەر مېزى كاركرەكەت
 دادەنىشەت. ھەسانەو ئاسانترە كاتىك تۆ لە شوپىنىكى كە بەشىۋەيەك
 دروستكراۋە كە بىتەسەيىتەو. خەو لىكەوتەن زۆر خىراتر پوو دەدات
 كاتىك تاكە شت كە لە ژوۋى خەوتەكەتدا پوو دەدات تەنھا خەو.
 ئەگەر تۆ ئەو خووئەت دەۋىت كە جىگىرو پىشەبىنى كراۋى، ئەوا
 پىيۋىستە بە ژىنگەيەكە كە جىگىرو پىشەبىنى كراۋىت. ژىنگەيەكى
 جىگىر كە ھەموو شتەك تىيىدا شوپىن ۋە بەستى خۇي ھەيە ئەوا ئەو
 شوپىنە ژىنگەيەكە كە خووكان تىيىدا بە ئاسانى دروست دەكرىت.

کورتەى بەشەکه

- گۆپانیکی بچووک له پیکهاتهى شوینه که ببیتە گۆپانیکی گەوره
له هەلسوکه وتدا به پىی کات.
- هەموو خوویهك بنه ماكهى ئاماژهیه. له کاتی کدا که ئاسانتره ئه و
ئاماژانه تیبینی بکهیت که له بهرچاون.
- وا له ئاماژهکانی خووه باشه کان بکه که دیارو بهرچاو بن له و
ژینگه یه ی تییدايت.
- وورده وورده خووه کانت نهك ته نهها به یهك هاندەر به لکو به
هەموو ئه و شتانه ی ده وروبهرت کاریگەر ده بن. پیکهاته ی
شوینه که ده بیتە ئاماژه.
- ئاسانتره که خووی نوێ له ژینگه ی نویدا بونیاد بنییت چونکه
تۆ پکابه ری ئاماژه کۆنه کان ناکهیت.

نهيئى كۆنترۆل كىردى خود

لە سالى ۱۹۷۱دا كاتىك شەپى قىتنام دەچوۋە شازدە ھەمىن سالى ۋە، ئەندامى كۆنگرىس پۇبلىت سىتىل لە كنىكتى كەت لە مۇرگان مۇرفىيە ۋە لە ئىلىنۇس شىتىكى دۆزىيە ۋە كە دانىشتوانى ئەمىركاى سەرسام كىرد. كاتىك سەردانى تىپى سەربازى كىرد، فىرى ئەۋە بوو كە لەسەر پىژەى لەسەدا (۱۵)ى سەربازانى وىلايەتە يەكگرتوۋەكانى ئەمىركا كە لەۋى بوون ئالوۋدەى ماددەى ھۆشبەر بوون. بە بەدواداچوۋنى توۋىژىنەۋەكە دەر كەوت كە لەسەدا (۳۵) لە ئەندامانى خزمەتگوزارى لە قىتنام مادەى ھىرۋىنيان تاقى كىردبوۋە ۋە لەسەدا (۲۰)يان ئالوۋدە بىوون - كىشەكە ئەۋە بوو لەۋەش خراپىر بوو بابەتەكە كە بىريان لىكىردبوۋە ۋە.

ئەم دۆزىنەۋەيە بوۋە ھۆى سەرھەلانى چالاكى لەۋاشىنتۇن، لەۋانە دامەزىراندنى دەرگاىەكى تايىبەت بۇ ۋورىا كىردنەۋە سەبارەت بە خراپ بەكارھىننى دەرمان و پىگىرىكىردن لىى لە ژىر چاۋدىرى سەرۋك نىكسۇندا بۇ بەرەو پىشېردن و گەپاندنەۋەى كەسانى بەكارھىنەرو چاۋدىرى كىردنى ئەندامەكانى خزمەتگوزارى لەپاش گەپانەۋەيان بۇ مالىۋە.

لى پۇبلىنس يەكىك بوو لە توۋىژەرەۋەكان كە بەرپەرس بوو لەۋە. لە دۆزىنەۋەيەكدا كە ھومز ئەۋ بۇچوۋنانەى ھەلگىرايەۋە كە دەربارەى ئالوۋدە بوون، پۇبلىنس ئەۋەى دۆزىيەۋە كاتىك سەربازەكان ئەۋانەى كە ھىرۋىنيان بەكار دەھىنا كە دەگەپانەۋە مالىۋە تەنھا لەسەدا (۵)يان دىسان ئالوۋدە دەبوۋنەۋە لە ماۋەى سالىكدا، ۋە تەنھا لەسەدا (۱۲)يان

دهگه پانه وه گه پانه وه له ماوهی سی سالدای. به جوریکی تر به نزیکهیی له ده سهرباز نو دانه یان که هیروینیان به کارده هیئا له قیتنام ئالووده بوونه که یان پیشه کیش کرد له به ره به یاندا.

ئهم دۆزینه وهیه دژ بهیه که له گه ل ئهو پابوچوونه نه گۆرهی که ده لیت ئالووده بوون به هیروین پیگهیه که گه پانه وهی نییه. له بری ئهو رۆبینس ئهو وهی ئاشکرا کرد که ئالووده بوون ده کریت نه مینیت به گۆرانیکی پیشه کیشانه له و ژینگهیهی تییدا ده ژی. له قیتنام سهربازه کان ته واوی پۆزه که یان له شوینیدا به سهر ده برد که ده وره درابوو به و شتانهی که ئاماژه یان بو کیشانی هیروین ده کرد: بویه ئاسان بوو یۆیان به رکاری بهینن، وه هه میشه ش نیگه رانی دوودلی به رده وامی جهنگیان له سهر بوو، وه هاوپییه تیان له گه ل سهربازانی ترده دروست ده کرد که ئه وانیش هیروینیان به کارده هیئاو به هه زاران میل له ماله وه یانه وه دوور بوون. ههر که سهربازیك ده گه رایه وه بو ماله وه، هه رچه نده خوی له ژینگهیه کدا ده بینیه وه که دووره له و شتانهی که له ده وری بووه له شوینی سهربازییه کهی، به لام که پیکهاتهی شوینه که ده گۆریت خووه که ش ده گۆریت.

ئهم بارودوخه به راوورد بکه به که سیك که به کارهینه ر بیته. که سیك ئالووده ده بیته له ماله وه یان له گه ل هاوپیکانیدا، ده پوات بو بینگه ی پزیشکی بو ئهو وهی له و مادهیه خاوین بیته وه - ئهو بینگهیه ش که دووره له هه موو ئهو هۆکارو ئاماژانهی بوونه ته هۆی ئالووده بوونی و سهره لدانی ئهو خووه - دواتر

دەگەپتەو ە بۆ گەرەكە كۆنەكەى لەگەڵ ەموو ئەو ەۆكارانەى كە ەبوو ە تاوەكو وای لیبكات ئالوودە بپیت لەیەكەم شوینەو ە . ەپچ جیی پرسیار نییە كە تۆ ەمیشە ژمارەیهك لە دەبینى كە پێك پێچەوانەى ئەوانەن كە لە تویژینەو ەكەى قییتنامدان . ئاساییانە لەسەدا ۹۰ ى بەكارمەینەرانی ەروین دیسان بەكاریدیننەو ە ەر كە چوونەو ە ئەو ژینگەیهى تیايدا فیربوون .

تویژینەو ەكانى قییتنام بەرەو زۆر بیروباو ەپى كلتورى چوون سەبارەت بە خوو ە خراپەكان چونكە ئەو ە ململانیى ئەو ەلەس و كەوتە كۆنەى دەركرد كە نا تەندروستە لە پړوى لاوازی پەوشتەو ە . ئەگەر تۆ كە سیكى كیشت زیادە یان جگەرە كیشیت، یان ئالوودەیت، ەموو ژیان ت پیت وتراو ە كە كە سیكى لەو جۆرەیت چونكە لەبەر ئەو ەیه كە تۆ لاوازیت لە كونترولكردنى خۆتدا - پەنگە تەنانەت بتكات بە كە سیكى خراپیش . ەموو ئەو بیروكانە بە كەمێك لە ەشقپێكردن ەموو كیشەكانمان چارەسەر دەكات كە بە قوولێ لە كلتورەكەماندا چەسپ بوو ە . تویژینەو ە نوێیەكان ەرچۆنێك بپیت شتیكى جیاواز نیشان دەدات لە كاتیكدا زانایان خەلكى ەلەدەسەنگین بەو ەى ئەوانەى وەها دەردەكەون كە توانای كونترولكردنى خودیان زۆرە ، دەركەوت كە زۆر جیاوازیان نییە لەگەڵ ئەوانەى كە لە ململانیى ئەو ەدان كە كونترولێ خۆیان بكەن . لەبى ئەو ە ئەو كەسانەى "پێك و پێك"ن ، واتا ئەوانەى باشتەرن لە پێكخستنى ژیاناندا بە جۆرێك پیویستى بە ەیزوتوانایەكى زۆر نییە بۆ كونترولكردنى خۆیان . بە جۆرێكى دیکە بیلین ، ئەوان كاتى كە متر بەسەر دەبەن بۆ بارودۆخە ەندەرەكان .

ئەو کەسانەى باشتريىن لە كۆنترۆلكردنى خۆياندا ئەوا زۆر بە كەمى پيويست دەكات بە كارىبهيىنن. باشتەرە مەشق لە سەر خۆپاگرتن بكات كاتيك كە زۆر بە كارىناهيىنن. بۆيە، بەلى كۆشش و بەرگەگرتن و هيىز گرنگن و بنەپرەتىن بۆ سەر كەوتن، بەلام ئەو پيگايەى ئەمانە بەرەو باشتەر دەبات بريتيى نيه لەوەى خۆزگەى ئەو بخوازيت كە كەسيكى پيخراوتر بوويتايە، بەلكو: بە دروستكردنى ژينگەيەكى پيخراوترە.

ئەم بۆچوونە پيچەوانەيە زياتر پوون دەبيتەو كاتيك لەو تيدەگەيت كە چى پوودەدات كاتيك خوويەك لە ميشتكتا بوونىاد دەنييت. خوويەك كە لە ميشتكتا دروست بوو ئەمادەيە بۆ ئەوەى بەكاربهيىنريى كاتيك بارودۆخيى پەيوەنديدار بەو خوووەو سەرەلەدەدات. كاتيك پاتى ئۆلۆيد، كە دەرمانكار بوو لە ئۆستن، لە تەكساس، دەستى بە جگەرەكيىشان كرد، زۆربەى كات لەكاتى ئەسپ سواريدا لەگەل ھاوپيەكەىدا دايدەگيرساند. وورده وورده وازى لە جگەرەكيىشان هيىناو لييدووركەوتەو بۆ چەند ساليك. ھەرودھا لە ئەسپ سواريش وەستا، چەند سەدەيەك دواتر، چووەتە سەر پىشتى ئەسپەكە و جاريىكى تروە تەماشاي كرد ئارەزووى كيىشانى جگەرەيەك دەكات بۆ يەكەمجار پاش ئەو ھەموو كاتە. ئاماژەكان هيىشتا لە ناووەويدا وجوديان ھەبوو: ئەو تەنھا ماوہيەك بوو ئارەزەووەكانى نەخستبوونە پوو.

ھەر كە خووەيەك چووە ميشتكەو ئەو ھاندەرەى وا دەكات بەرجەستەى بكەيت بەدوايدا ديى، ھەركاتيك ئاماژەى ژينگەكە دەربكەويىتەو. ئەمە يەكيىكە لە تەكنيىكى ھۆكارەكانى گۆرپىنى ھەلسوكەوت كە پەنگە ئەنجاميىكى پيچەوانە بدات بەدەستەو. جيى شەرمەزاريە ئەو كەسانەى

که به دهست کیشی زیاده وه ده نالینن یان ئه وانه ی به دهست کیشی که مه وه ده نالینن که وایان لیده کات ههست به نیگه رانی بکه ن، وه له ئه نجامدا وایان لیده کات ده گه پینه وه سه ر به رنامه پیریه تایبه ته که ی خویان: وه کو زور خوری کردن. نیشاندانی وینه یه کی سی یه کان که به شی خواره وه ی رهش بووه ته وه ده بیته هوی نیگه ران کردنی که سه که، وه ئه مهش وایان لیده کات که جگه ره بکیشن بو ئه وه ی بیتاقه تیه که یان بپوات. ئه گه ر ووریاو به ئاگا نه بیت له ئاماژه کان، ده توانیت وابکه یت له وه لسه وکه وته ی که زور مه به سه ته رایبگریه.

خوه خراپه کان کارایه کی خیرای له شن: پرۆسه که خوی گه شه به خوی ده دات. خوه خراپه کان ئه وه هه ستانه په روه رده ده که ن که ده ته ویت سپی بکه ن و نه یه یلن. تو زور هه ست به خراپی ده که یت بویه ده ست ده که یت به خوا ردن خراپ، چونکه تو خواردنی خراپ ده خویت بویه هه ست به خراپی ده که یت. ته ماشا کردنی ته له فیزیۆن وات لیده کات ته مبه ل بیت، بویه تو زیاتر ته ماشای ته له فیزیۆن ده که یت چونکه پیته وایه هیزی ته واوت نییه بو ئه وه ی هیچ کاریک ئه نجام بده یت. نیگه ران بوون ده رباره ی ته ندروستیت وات لیده کات هه ست به بیتاقه تی بکه یت و ئه مهش واده کات په نا بو جگه ره کیشان ببه یت تاوه کو بیتاقه تیه که ت بپه ویتته وه، وه ئه مهش واده کات ته ندروستیت خراپ بکات و دواتر زوبه زوه هه ست به نیگه رانی زیاتر ده که یت. ئه مه له وله بیکی قووله هیلیکی دوورو دریژه بو خوه خراپه کان تو یژه ره وه کان ئه م دیارده یه به "ئاماژه ی قایلکه ر بو ویستن": هانده ریکی ده ره کییه که ده بیته هوی ئاره زویه کی زوری وه ها که به ویت ئاره زوه خراپه که دووباره

بکه یته وه. هر که تیبینی شتیکت کرد، دست ده کهیت به وهی بته ویت
 نه و شته بکهیت. نه م پرۆسه یه هه مووکات پوو ده دات- زۆر به بی نه وهی
 پیی بزانیته نه نجامی ده دهیت. زاناکان نه وهیان دۆزیوه ته وه که
 وینه یه کی کوکاین نیشانی ئالووده بووانی نه و مادده یه بدهیت ته نها بۆ
 سی و سی چرکه و له می شک ده کات که هانی بدات و ئاره زووی تیدا
 دروست ببیت بۆ کیشانی نه و مادده یه. خیراییه که ی زۆر زۆره بۆ می شکت
 تاوه کو به ئاگاییه وه نه و شته تو مار بکات- که سه ئالووده بووه کان
 ته نانه ت ناتوانن پیته بلین که چیان بینیه وه- به لام هه موویان ئاره زووی
 مادده که ده که ن به هه مان شیوه.

نه مه دیپی مه به سه: ده توانیت خوویه ک وازلیبینیت، به لام ناتوانیت که
 له بیری بکهیت. هر که هزر بۆ خوویه ک دزه ی کرده ناوه وه بۆ می شکت،
 نه و زۆر زه حمه ته که به ته وای لایبیهیت له می شکتدا- ته نانه ت نه گهر
 بۆ ماوه یه کیش به کاری نه هییت، وه نه مه ش مانای نه وه یه زۆر به
 ساده یی به ره لهستی هاندانه که ی ده کات به وهی که به رنامه پژییه کی
 بیکاریگه ریه. زۆر سه خته که که سی ک بیت ژیانیک به پیره ببهیت که پراوپر
 بیت له پچران. نه وه هیژیکی زۆری ده ویت. له ریگایه کی دوورودریژدا،
 ئیمه ده بینه به ره می نه و ژینگه یه ی تیدا ده ژین. ئاسانتر بلیم هه رگیز
 که سی کم نه بینیه وه به خوویه کی نه ریینه وه بمینیتته وه له ژینگه یه ک که
 نه رینی بیت.

باوه پی کراوترین ریگه بریتیه له وهی که خووه که له سه رچاوه که یه وه
 بریت. یه کی که له کرداریترین ریگا کان بۆ له ناو بردنی خوویه کی خراب

بریتیه له وهی که بهرکهوتنی ئاماژهکان که دهبیته هوی دروستکردنی خووه خراپه که نهیهیلت.

- ئەگەر هیچ کاریکت بۆ تەواو ناکریت، ئەوا تەلەفیزیۆنەکتە لە ژووریکی دیکە بەجی بهیڵە بۆ چەند کاتژمێرێک بۆ ئەوهی کارەکتە تەواو بکەیت.

- ئەگەر بەبەردەوامی هەستیکی پەهات هەیه که تۆ باش بیت، ئەوا بوەستە لە تەماشاکردنی تۆرە کۆمەڵایەتیهکان که دەبنە هوی دروستکردنی هەستی پەرۆشی وچاوتیپرین.

- ئەگەر تۆ کاتیکی زۆر بەسەر دەبەیت لە تەماشاکردنی تەلەفیزیۆندا، ئەوا ببەرە دەرەوهی ژووری خەوهکت.

- ئەگەر زیاد لە پێویست پارە لە بابەتە ئەلیکترۆنیەکاندا خەرج دەکەیت، ئەوا واز لە خۆیندەوهی نوێترین هەوالەکان بهیڤە لەسەر بابەتە ئەلیکترۆنییهکان.

- ئەگەر تۆ زۆر یاری ئۆنلاین ئەنجام دەدەیت، ئەوا پلاکی ئامێرەکه دەر بهیڤە ولە دۆلابەکهدا هەموو جارێک هەلیبگرە پاش هەر بەکارهێنانێک.

ئەم پراهینان کردنە بریتییه لە هەلگیرانەوهی یەکەم یاسای گۆرپینی هەلسۆکەوت. لە بری ئەوهی وایلیبکەیت دیار بیّت دەتوانیت وایلیبکەبت نادیار بیّت. من زۆر سەرم دەسوورمێت بەوهی که چەندە کاریگەرن ئەو گۆرانگاریه بچووکانه. یەك ئاماژە بگۆرە ئەوا تەواوی خووهکه نامینیت و وون دەبیّت.

کۆنترۆلکردنی خوود بهرنامه پڕییه کی کاتییه، نهك دريژخايه ن پهنه گه
بتوانيت بهرهلستى هاندەريک بۆ جاريک يان دوو جار بکهيت بهلام به
پيچهوانه وه دهتوانيت هيژو تواناکانت کۆبکهيته وه هه موو جاريک بۆ زال
بوون به سەر ئارهزووه کانتدا. له برى ئه وهى بپيکى تر له هيژ کۆبکهيته وه
هه رکاتيک که بهتويت کاريکى راست ئه نجام بدهيت، ئه وا هيژه که باشتەر
ژينگه کهت بهرپوه دهبات و به باشى به کاريدينييت. ئه مه نهيني
کۆنترۆلکردنی خووده. ئاماژه کانی خووه باشه کانت به دياربخه و ئه وانهى
خووه خراپه کانيشت با ناديار بييت.

کورتەى به شه که

- هه لگيرانه وهى يه که م ياسا بۆ گۆرپى هه لس و کهوت بریتیه
له وهى که وايلىبکهيت ناديار بييت.
- هه ر که خوويه ک پيکهينرا، ئه وا زه حمه ته له بير بکريت.
- ئه و که سانهى ئاستيکى بهرزيان هه يه له کۆنترۆلکردنی خوودى
خوياندا کاتيکى که متر له هاندەرى بارودۆخه کانتدا به سەر
ده بن. ئاسانتره بۆيان که له هاندەره کان بکه ونه وه وهك
له وهى بهرهلستى بکه ن.
- يه کيک له پيگه هه ره ئاسانه کان بۆ پاهينان کردن و به کارهينانبۆ
له ناو بردنی خووه خراپه کان بریتیه له وهى بهرکه وتن له گه ل ئه و
ئاماژانه دا نه هيليت که ده بنه هۆى دروستبوونی ئه و جوړه
خووانه.
- کۆنترۆلکردنی خوود بهرنامه پڕییه کی کاتییه نهك دريژخايه ن.

چۆن خووی باش بوونیاد بنیین

یاسای یه که م	وایلیبکه دیار بیټ
۱,۱	کارتی به رجه سته کردنی خووه کان پرپکه ره وه. ئه و خووانه ی ئیستات بنووسه که هه ته تاوه کو ئاگاداریان بیت.
۱,۲	نیازی جی به جی کردن به کار بهینه که بریتیه له: "من ئه م خووه (ناوی خووه که بنووسه) ئه نجام ده دهم له (کاته که بنووسه) له (ناوی شوینه که بنووسه)."
۱,۳	خرکردنه وه ی خووه کان به کار بهینه: "پاش ته واو کردنی (ئه و خووه ی که ئیستا هه ته)، من (ناوی ئه و خووه نوییه ی ده ته ویت بیکه یت) ئه نجام ده دهم."
۱,۴	خۆت ژینگه که ت دیزاین بکه. وا له ئاماژه کانی خووه باشه کان بکه که دیارو به رچاو بن.
یاسای دووه م	وایلیبکه سه رنجر اکیش بیټ
یاسای سییه م	وایلیبکه ئاسان بیټ
یاسای چواره م	وایلیبکه قایلکه ر بیټ

چۆن خووی خراپ له ناو ببهین

هه لگێرانه وهی یاسای یه که م	وایلیبکه نادیار بیٲ
١,٥	پیکدادان که م بکه ره وه. ئه و ئاماژانه لایبه له و ژینگه یه ی تیایدایت که ده بنه هۆی خووی خراپ.
هه لگێرانه وهی یاسای دووه م	وایلیبکه سه رنجراکیش نه بیٲ
هه لگێرانه وهی یاسای سییه م	وایلیبکه سه خت بیٲ
هه لگێرانه وهی یاسای چواره م	وایلیبکه قایلکه ر نه بیٲ

یاسای دووهم

وایلیتیکه سهرنج راکیش بیت

۸

چۆن ۋا لە خوویەك بكهین كه نه توانین بهرگری لیبكهین

لە ساله كانی (۱۹۴۰) كاندایانیه کی هۆلەندی به ناوی نیکۆ تینبیرگەن چەند زنجیره تاقیکردنەوهیه کی ئەنجامدا كه دەبیته هۆی گۆرینی تیگەیشتنی ئەوهی كه هانمان دەدات بۆ ئەنجامدانی شتیك. تینبیرگەن- كه وورده وورده خەلاتی نۆبلی بردهوه بۆ ئەو كارە ی كه كرده- لیکۆلینه وهی لە بالئدهی نه وره سه وه ده كرده، ئەو بالئده په ساسی و سپیهی كه زۆرجار له ئاسمانی كه نار ده ریاكانی باكووری ئەمریکا ده بینریت ده فین.

نه وره سه پیگەیشتووه كان نوكتە ی بچووك بچووكی سوور له سه ر ده نوکیان هیه، تینبیرگ تیبینی ئەوهی كرد كه نه وره سه له دایك بووه كان ده نووك له و نوكتە سوورانه ده دەن کاتیك بیانەویت داوی خواردن بکهن. بۆ دەست پیکردن به م تاقیکردنەوهیه کۆمه لێك سه ری بالئده ی دروست كرد به بی لاشه، کاتیك دایك و باوکی بالئده كان ده پۆیشن، ده چووه سه ر لانه که یان و ئەو بالئده ده ستردانه ی که دروستی کردبوون وایلیدە کرد که ده نووک له جوجکه كان بدەن. ده نووکه كان پوون و ئاشکرایه که دروستکرا بوون، وایداده نا که بیچووه بالئده كان هه مووی په ت بکه نه وه.

هه رچۆنیک بیت بالئده بچووکه كان نوكتە سوورەکانیان ده بینی له سه ر کارتۆنه که، ده نوکیان لیده دا وه کو ئەوهی دایکیان بینیبیت. بینینیکی

پوونيان هه بوو بۆ ئه و خاله سوورانه - وهكو ئه وهى ئه وه له پيڤهاتهى
 په چه له كياندا پرۆگرام كرابيئت تياياندا له له دايكبوونيانه وه هه ر زوو
 تيبيرگ ئه وهى دۆزيه وه كه هه تاوه كو خاله سووره كان گه وره ترين،
 خيراتر دهنووكى ليده دهن. وورده وورده دانه يه كي دروست كرد كه سى
 خالى گه ورهى له سه ر بوو. كاتيڤ كه خستيه هيلانه كه وه، بيچوووه
 بالنده كان له خو شياندا شيت بوون. دهنووكيان له خاله سووره كان ده دا
 وه كه ئه وهى گه وره ترين دهنوك بوويئت بينيبييتيان.

تينبيريگ و هاوكاره كانى هه مان هه لس و كه وتيان له گيانداره كانى تريشدا
 بينى. بۆ نمونه، قازى په ساسى بالنده يه كه كه له سه ر زه وى ده ژى، ناو
 به ناو كه دايكه كه به ده ورى هيلانه كه دا ده سوورپيته وه يه كيڤ له
 هيلكه كان خلور ده بيته وه و له نيو گياكه دا ده وه ستيت. هه ركاتيڤ كه م
 پرو بدات قازه كه له سه ر خو به ره و هيلكه كه ده پواتو دهنووكى
 به كاردينيت له گه ل مليدا بۆ ئه وهى بيخاته وه هيلانه كه ي.

تينبيريگ ئه وهى بۆ ده ركه وت كه قازه كه هه ر شتيكى له و ده وروبه ره
 بينيبيتى ده يخاته وه هيلانه كه ي، وهكو توپى بليارد يان لايت. قازيكيان
 ته نانه ت هه وليكى زورى دا تاوه كو توپيكي باله ببات و له سه رى
 هه لنيشيت. هه ر پيڤ وهكو بيچوووه بالنده كان كه به شيوه يه كي
 ئوتوماتيكي دهنووكيان له هه موو نوكته سووره كان ده دا، ئه م جوړه
 قازه شوين ياسايه كي خوړسك كه وتوووه كه بريتيه له وهى: كه شتيكى
 خر ده بينم له نزيكم، پيوسته خلورى بكه مه وه بۆ نيو هيلانه كه م. هه تا
 شته كه گه وره تر بيت ده بيت هه ول بده م هه ر بيه م.

وهكو مېشكى هه رگيانداريک که پېشوه خته به رنامه پيژ کراوه به چه ند ياسايه ک بۆ هه لس وکوت کردن، کاتيک که به سهر شتيکی گه وره تر زياد له ئه ندازه ی ئه وه ی له مېشکيدايه تيپه ر ده بيت، وهكو دره ختی سهری سال داده گيرسييت. زاناکان ئه م زياد له ئه ندازه گه وره کردنی ئاماژانه به هاندهری سهر و ئاسایی ناو ده بن. هاندهری سهر و ئاسایی بریتیه له ويته يه کی گه وره کراوی پاسته قينه - وهكو ئه و کارتونه ی سی خاله گه وره که ی له سهر بوو یان وهكو قه باره ی هیلکه که ی که توپی باله بوو - ئه مهش وه لامیکی به هيژ تر له کاتی ئاسایی ده داته وه .

بونیا ده مېش له سهر پوه بۆ ئه وه ی بکه ويته نيۆ ئه و گه وره کردنه زياج له ئه ندازه یه ی پيويستی پاستيه کانه وه . بۆ نمونه ن، خواردنه خيراکان، مېشکمان تيکده دن پاش به سهر بردنی سه دان سال له نيچيرگرتن و گه پان به شوين خواردندا له جيهاندا، مېشکی مروڤ گه شه ی به وه داوه که شوينيکی تايبه ت بۆ خوي و شه کرو چه وری دابنييت. ئه م جوړه خوراكانه پر کالورين و زور ده گمه ن بوون کاتيک باوو باپيرامی ئيمه له ده شته کاندا گه پاون بۆ خواردن. کاتيک که نازانيت ژمه خوراکی داها توت له کوييه، نان خواردن هه تا ده توانيت باشتري به رنامه پيژيه بۆ مانه وه و پزگار بوون. له پوژگاری ئيستادا، هه رچه نده له ژينگه يه کی ده وله مند به کالوری ده ژين. خواردن زور و زه به نه يه، به لام مېشکت به رده وام ئاره زوی ده کات وهكو ئه وه ی شتيکی ده گمه ن بيت. دانانی نرخیکی زور بۆ خوي و شه کرو چه وری ئيتر شتيکی سوود به خش نييه بۆ ته ندروستيمان به لام ئاره زوو کردنه که هه ر به رده وام ده بيت چونکه وه لامدانه وه ی مېشک هيشتا نه گوپردراوه به نزيکی تيپه ر بوونی په نجا هه زار سال، کارگه ی خورا که

نۆيىيە كان پىشت بە چەرخى پېش مېژوۋ دەبەستىن لە پىشت ئەو مەبەستى
كەشە كىردىنى كە ھەيانە .

ئامانجى سەرەكى زانستى خۇراك برىتتىيە لە بەرھەمھېنانى بەرھەمىك كە
زىياتر سەرنج پاكىش بىت بەلاى كىرپارانە ۋە . بە شىۋەيەك لە شىۋەكان بە
نرخ كراۋە ، ئەگەر تەنھا بەزىاد كىردى تامىش بىت . كۆمپانىياكان بە
ملىۋنان دۆلار خەرج دەكەن تاۋەكو باشتىن ئاستى قايلىكردن بدۆزىتە ۋە
بۇ خەرجكردى خواردى چىسى پەتاتە يان باشتىن بىرى دەنگى گازى
نىۋ سۇدا . تەۋاۋى بەشەكان تەرخان دەكرىت تاۋەكو بەرھەمەكان
بەكاربھىنن تا بتوانن لە دەمتدا چۆنە كاتىك دەيخۆيت - جۆرىتى ناسراۋە
بە (ئۆرۋسىنسىش) ھەستى تام كىردن بە دەم . پەتاتەى سووركرۋەى
فەرەنسى ، بۇ نموۋە پىكھاتەيەكى بەھىزى ھەيە - قاۋەيىەكى ئالتونى و
كەمىك خرمەى دىت لەپوۋى دەرەۋەى ، ۋە پەنگىكى كراۋەترو نەرمە لە
ناۋەۋە كە دەيخۆيت . جۆرىكى تر لە بەنرخ كىردن برىتتىيە لە جوۋلەى دژ
بەيەك ، دە دەگەرپتەۋە بۇ ئەۋ شتانەى مە پىكھاتەيەكن لە ھەستەكان ،
ۋەكو خرمەخرم كىردن و كرىمى . بھىنە خەيالت پەنرىكى جىرى تۋاۋە
قەتماغەى كىردۋە بەسەر پىتزاىەكەۋە يان خرمەخرمى ئەۋ بسكىتى
ئۆرىۋىيە كە بەشى دەرەۋەى بسكىتەكە و ناۋەۋەى كرىمى نەرمە .
خواردى سىروشتى و نەگۆردراۋ تۆ ناچارىت دووبارە و دووبارە ئەزمۋونى
ھەستەكانت بکەيتەۋە - ھەقدەمىن گاز گرتنى كەلەرمەكە تامى چۆن
بوو؟ پاش چەند خولەكىك ئىتر مىشكت ئارەزوۋى لە دەست دەدات و
تۆش ھەست دەكەيت تىر بوۋىت بەلام ئەۋ خواردنەنى جوۋلەيەكيان
تىايە كە دژبەيەكە وا لە ھەستەكەت دەكات بۇ تامى تاقىكىردنەۋەكەى

بەمەنەتە، ھەزەت لایى بىت ھانت بەدات تا زىاتر بخۆيت. لە كۆتاييدا بەرنامە پىژى لەم جۆرە وا لە زانايانى بواری خواردن دەكات كە "خالى شادىيە" بدۆزنەو، بۆ ھەر بەرھەمىك كە بەرھەمى دىنن-ئەو پىكھاتە ووردانەى وەكو خۆى، شەكر، يان چەورى كە چىژ دەدەن بە مېشكت ھەروەھا وا دەكەن بېرۆيتەو، بۆمى دىكە.

ئەنجامەكە بە دۇنيايەو، ئەو، ھەيەكە تۆ زياد لە پىويست دەخۆيت چونكە ئەو خۆراكانەى زۆر دەخۆيت زىاتر سەرنج پاكىشتەن بەلای مېشكى مەوھەو. ھەروەكو ستيفان گونىت، پىسپۆرى كۆئەندامى دەمارگە شارەزايە لە بواری ھەلسەو، كەوتى خواردن و كىشى زياددا دەلەيت: "ئىمە زۆر بە باشى لە شوپىنى ھاندەرى خۆمان تىدەگەين."

كارگەى خۆراكى سەردەميانە، وەھەروەھا خۆوى زيادەپەوى خواردن پەرهى سەندو، ئەمە تەنھا نموونەيەكە بۆ ياساى دوو، لە گۆرپىنى ھەلسەو، كەوت كە برىتيە لە: واى لايكە سەرنج پاكىش بىت. ھەتا ئەو شتەى ھەتە سەرنج پاكىش تر بىت، ئەوا زىاتر ئەگەرى ھەيە بىيەتە خوويەك تياتدا.

تەماشاي دەورپشتت بکە، كۆمەلگاي دەوربەرمان لە شىو، ئاستىكى ئەندازياريدا راستى ژيان دروست بوو، بە شىو، ھەيەك كە سەرنج پاكىش تر بىت لەو جىھانەى باوو باپىرانمان تياتدا ژياون. دوكانەكان بوو، كەلەكانى نىو، دوكانەكانيان بە شىو، ھەيەكى وەھا دروست دەكەن كە پان و سنگى بەرچا و بىت بۆئەو، ھەيە باشتر جلوبەرگەكانيان بفرۆشن. تۆرى كۆمەلەيەتى زۆرترين "like" و تىچان و پىداھەلەدانەكان لە چەند خولەك كىدا دەگاتە دەست، خىراتر لەو، كە خۆمان لە ئوفيس يان لە مالى، ھەو پىمان

ده گات. به يهك گه ياندنه ئونلاينه كان هه موويان پيکه وه ويته يه كي هانده ري وه ها دروست ده كهن كه زور دژواره له ژياني راسته قينه دا دووباره بکړي ته وه. بلاو کړاوه كان پيکهاته يه كي نمونه يي له پووناكي و ماكيارژكي شاره زاو كه سيكي شاره زا له بواړي ده ستكاري كړدني ويته كاندا پيکهاتوه - ته نانه ت ئه و كه سه ي ئه و كاره ي له سه ر ده كهن له و كه سه ناچي ت كه له كو تا ويته دا ده رده كه وي ت - ئه مانه هه مووي هانده ره نا ئاساييه كانن له جيهاني سه رده ميانه ي ئي ستاماندا. ئه وانه زياده پړه وي له و به شانده دا ده كهن كه به شيوه يه كي سروشتي به لامانه وه سه رنج پاكيشن، وه چه زه كانمان له ئه نجامدا درنده ده بن، وات ليده كهن كه له پاده به ده ر چه ز له خووي بازار كړدن ده كه يت، يان له پاده به ده ر توړي كو مه لايه تي به كارد ي تيت، يان هانده ري خوودي پړه گه زي يان خواردن يان زور شتي ديكه.

ئه گه ر مي ژوو وه كو پړنو ينيه ك به كاريه ي تين، بواړه كانی داهاتوت زياتر سه رنج پاكيش ده بن له وانه ي كه ئي ستا هه يه. ئاره زووه كان بو ئه وه يه كه پاداشته كان زياتر چر بنو هانده ره كان زياتر فريوده ر بن. خوړا كه خيرا كان چر ترن له كالوري وهك له خوړا كه سروشتيه كان. ئاوه گيراوه ي نه دلوپينراو پيکهاته يه كي زياتر چر تري كحوله وهك له بيره. ياري فيديو گيم زياتر چر پ تره وهك له ياري سه ر بورد ده كان. به به راورد به سروشت ئه م ئه زمونه چي ژبه خشانه زور سه خته به رگريان لي بكه يت. ئيمه ميشكي باوو باپيرانمان هه يه وه كو ئه وان به لام هانده ره كان هه رگيز ئه وان پووبه پوويان نه بوونه ته وه.

ئەگەر تۆ دەتە ویت ئاستی ئەگەری پوودانی ھەلس وکەوتە کانت بەرز
 بکەیتەو، کەواتە پیویستە وەھا بکەیت سەرنج پاکیشین، بە درێژایی
 مشتومپرکردنمان لەسەر یاسای دووھم، ئامانجمان ئەوێە کە فیئری ئەو
 ببینین وا لە خووەکانمان بکەین کە بەرگریان لێنەکەین. لە کاتی کدا کە
 ئەگەری پوودانی تیدا نییە کە بتوانین ھەموو خووەکانمان بگۆڕین بۆ
 ھاندەری نا ئاسایی، دەتوانین وا لە ھەر خوویەک بکەن کە زیاتر ھاندەرتەر
 بێت. بۆ ئەوێە ئەمە ئەنجام بدەین، پیویستە بە تیگەیشتن لەوێ کە
 ئارەزووەکان چییە و چۆن بە کاردیئت دەست پێیکەین.
 دەست دەکەین بە تاقیکردنەوێ نیشانە ی بایەلۆجیەکان کە ھەموو
 خووەکان - لووتکە ی دۆپامین.

دۆپامین ئەلقە ی وەلامدانەو بەرپۆوە دەبات

زاناکان دەتوانن شوین ئەو کاتە بکەون کە تیدا ئارەزوو تیایدا پوودەدات
 لە رێگە ی پیوانی گۆیزەرەوێەکی دەمار کە ناوی "دۆپامین". گرنکی
 دۆپامین دەبێتە شتیکی دیار لە سالی ۱۹۵۴ کاتی ک زانایانی دەمار بە
 ناوی جەیمس ئۆلس و پیتەر میلنە، تاقیکردنەوێەکیان بەرپۆوەبرد کە ئەو
 پرۆسانە ی پشت بەرپۆوەبردنی ھەزو ئارەزووەکانەو، ئەویش بە
 پواندنی جەمسەری کارەبایی لە میشکی کە رویشکدا، توێژەرەوێەکان
 رێگری دەردانی دۆپامینیان کرد لە کە رویشکەکاندا، بۆ سەر سوورپمانی
 زاناکان کە رویشکەکان ھەموو توانایەکیان بۆ ژیان کردن لە دەستدا. نانیا
 نە دەخوارد، سیکسیان ئەنجام نەدەدا، ئارەزوویان بۆ ھیچ شتی ک نەبوو.
 بەچەند پۆژیکی کەم لە تینودا مردن.

له توئژینه وه کانى دواتردا، زاناكانى دىكه به هه مان شيوه پيگريان له دهردانى دۆپامىن كرد له ميشكد، به لام ئه مجارهيان چه ند دلۆپه شه كرئىكان كرده ده مى كه روئشكه كانه وه ئه وانهى كه دۆپامىنيان پيگري ليكرابوو. پوخسارى كه ورئشكه كان گهش بووه وو به و ماده خوشهى كه تاميان كرد. ته نانه ت كه دۆپامينه كesh پيگري ليكرابوو، ئه وان هه ر حه زيان له شه كره كه بوو هه روه كو پيشوو: ئه وان ئيتر نه يانده ويست. تواناي ئه زموون كردنى ئه و چيژه تياياندا مابوو وه به لام به بئ دۆپامىن، ئاره زوو كه ئيتر بوونى نه بوو وه به بئ ئاره زوو كرداره كه ده وه ستييت.

كاتيك توئژه ره وانى دىكه ئه م پرؤسه يه يان پيچه وانه كرده وه به ليشاو دۆپامىنيان گه رانده وه بۆ سيستمى ميشك، گيانله به ره كان هه يانبوو له خيرايى مل ته قاندينى كدا دۆپامىن ده گه رايه وه بۆ ميشكيان. له توئژينه وه يه كدا مشكه كان ليدانئىكى به هيژيان وه رگرت له دۆپامىن له گه ل هه ر جاريك كه لووتيان ده خسته سندوقه كه وه. له چه ند خوله كي كدا مشكه كان ئه وه نده به رپژه يه كى زۆر ئاره زوويان ده كرد كه هه ستيان ده كرد لووتيان ده جولاند بۆ سندوقه كه به خيرايى هه شت سه دجار له كاتزميرى كدا. (مروقيش زۆر له وه جياوازتر نييه: (تيكراي خولاندنه وه ي ويلي ئاميريك برىتييه له شهش سه د جار له كاتزميرى كدا.)

خووه كان برىتين له دۆپامىن كه ئه لقهى وه لامدانه وه به رپوه ده بات. هه موو هه لسه و كه وتيك كه ده بيته هوى پيكهاتنى خوو وه رگرتنى دهرمان، يان خواردنى خوراكه خيراكان، يان ياريكردنى قيدىو گه يمه كان، يان گه ران به نيو توپه كوومه لايه تيه كاندا _ هه موو ئه مانه له لايه ن دۆپامينه وه به رپوه ده برين.

هەمان شت بووتریت بۆ خووی هەلس وکەوتە بنەپەتیهکانی وەکو خواردنی خۆراک و ئاو خواردنە وەو ئەنجامدانی سیکس و کارلیکی کۆمەلایەتی.

بۆ چەندین سال زاناکان پێیان وابوو دۆپامین تەنھا چیژە، بەلام ئیستا دەزانین کە دۆپامین پۆلیکی سەرەکی گرنگی هەیه لە زۆری پرۆسە دەمارییەکاندا لەوانەش هاندان، فیڤوون، وە یادەوهری، سزادان، کینه، وە جوولە ی خۆ بەخشانه.

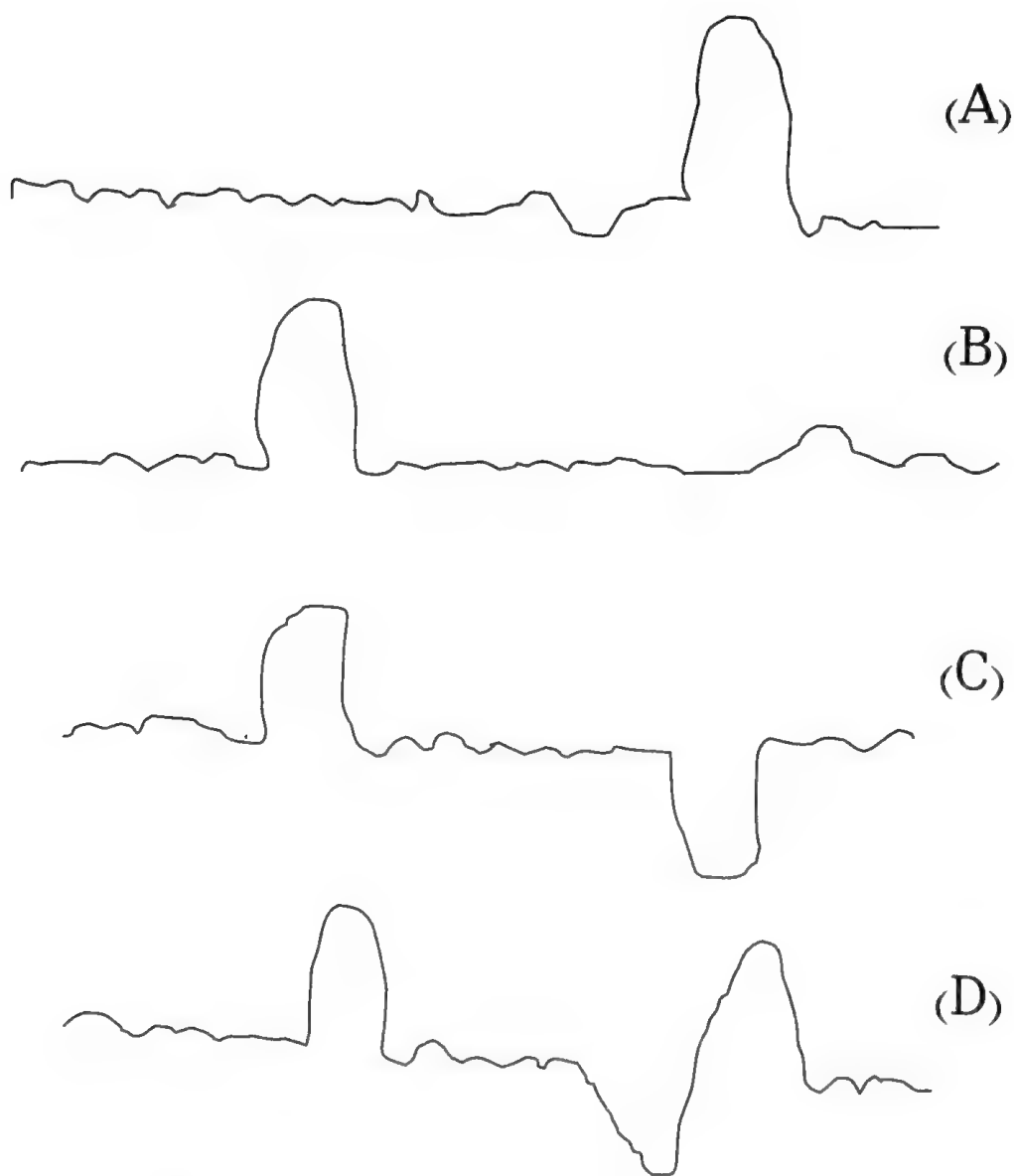
کاتیك کە دینە سەر باسکردنی خووەکان بەشە سەرەکیە ئامادەکراوەکە بریتییه لە: دۆپامین، تەنھا لەکاتی ئەزموونکردنی چیژدا دەرنادریت بەلکو لە کاتی بە نیازبوون بۆ کردنی شتیکیشدا دەردەدریت. قوماچییهکان ئاستی دۆپامینیان بەرز دەبێتەوهری گرهو گرهو لەسەر شتیك دەکەن نەك پاش بردنەوهری گرهو وەکو. ئەو کەسانە ی ئالودە ی کۆکاین شەپۆلیکی گەورە لە دۆپامینیان بۆ دیت کاتیك کە هارپاوە ی کۆکاینە کە دەبینن نەك پاش بەکارهێنانی کۆکاینە کە. هەرکاتیك تۆ پێشبینی ئەو بکەیت کە هەلیک هەیه و لە ئەنجامیدا پاداشت وەردەگریت و ئاستی دۆپامینت دەگاتە لووتکە لە پێشبینی کردندا وە هەرکاتیك دۆپامین بەرز بێتەوهری هاندانیشت بەرز دەبێتەوهری بۆ بەرجەستە کردن.

ئەو پێشبینی کردنی پاداشته _ نەك بۆ قایلکردنی ئارەزووەکان _ ئەمە وامان لێدەکات دەست بکەین بە کردار.

جی ی سەر سوورمانە، سیستمی پاداشت کردن چالاک دەبیت کاتیك تۆ ئەو پاداشته بە دەست دینیت کە هەمان سیستمە کە چالاکبوو کاتیك تۆ

پیشبینی ئه و پاداشتهت کردوه . ئه مه یه کیکه له هۆکارهکانی ئه وهی که
پیشبینی کردن زۆرجار ههستی باشتربوونت پیده دات وهك له هینانه دی
ئه و شتهی ده ته ویت. وه کو منداڵ کاتیك که بیر له بینیی درهختی سه ری
سال ده کاته وه له به یانیه که یدا که له خه و به ئاگا دیته وه چۆن پیشبینی
بینینی درهخته که ده کات وهك له کردنه وهی دیاریه کان. یان وه کو
که نجیک که پۆژانه خه ون به چوون بۆ پشوویه که وه ده بینیت زیاتر له وهی
بیر له وه بکاته وه که پشووه که ی چۆن ده بیت یان چی ده کات. زاناکان
ناو ده نین جیاوازی نیوان "ویستن" وه "هه زلیبوون".

پاداښت	وه لآمدانه وه	ثاره زوو كردن	ثامارڅه
٤	٣	٢	١



ويښه (٩): پيش فيربوونى خوو (A)، دوپامين دهرده دريټ كاتيڪ بو يه كه م جار
 نه زموونى پاداښت ده كه يت و به ده ستي دينيت. جارى داهاتوو (B)، دوپامين به رز
 ده بپته وه پيش نه نجامداني كرداره كه، راسته وخو پاش ناسينه وهى ثامارڅه كه. به رز
 بوونه وه كه هه ستيكى هه زو ثاره زوو دروست ده كات بو نه وهى كرداره كه نه نجام

بدهیت هه رکاتیڤ که ئاماژە که دەر دەکه وێت. هه ر که فیڕی خووه که بوویت دۆپامین بهرز نابێته وه کاتێ: پاداشته که ئەزموون ده که ی ت چونکه تو هه ر خۆت پیشوه خته نیه تر پیشبینی پاداشته که ت کردوو. هه رچۆنیک بێت که تو ئاماژه یه که ده بینیت وه پیشبینی پاداشته که ده که ی ت به لām هیچ به ده ست ناھینیت نه و کاته دۆپامین نزم ده بیته وه له ئەنجامی بێهیا بوون (C). هه ستیاری وو لامدانه وه ی دۆپامین به پوونی ده بینریت کاتیڤ که پاداشته که له دواتردا بۆی دا بین ده کریت (D). یه که م جار، ئاماژه که دیاری ده کریت و دۆپامین بهرز ده بیته وه له کاتیڤدا که ئاره زوو ه کان دروست ده بن. دواتر وه لامدانه وه که وه رده گیریت به لām پاداشته که ی به و خیراییه ی چاوهرپی ده که ی ت به ده ست نایه ت بۆیه دۆپامین دیته خوا ره وه. له کۆتاییدا پاش نه وه ی که که میڤ دواتر پاداشته که دیته ده ست دره تگتر له و کاته ی به هیوا ی بوویت، دۆپامین جاریکی دیکه بهرز ده بیته وه. وه کو نه وه یه که میشتک پیت بلێت، "بینیت! ده مزانی، من راست بووم. له بیر ی مه که جاریکی تر نه م کرداره دووباره بکه یته وه جاری داها تو."

میشکت په یوه نډیه کی قوولتری به شیوه یه کی ته زوی کاره بایی که
ته رخان کراوه بو پاداشتی ویستن وهک له هه زلیکردنی شتیك. به شی
ویستن له میشتکدا به شیکی زور گه وره یه: قه دی میشتک پاشان ناوکی
به شی پیښه وهی میشتک. به شی په رده ی میشتک، به شی میلداري
پیښه وهی میشتک، یلی میشتکوله وه به شی توپکلی پیښه وهی میشتک. به
به راوورد کردن به به شه کانی هه زلیکردن له شتیك له میشتکدا بچووکترن
له چاو به شه کانی ویستن. زور جار به "خانه گهرمه کانی چیژ" ناو
ده برین وه بو به شی زور بچووک دابه ش ده کرین له ناو میشتکدا. بو
نمونه، توپژره وان نه وه یان دوزیوه ته وه که ۱۰۰٪ ی ناوکی خانه کانی

میشك چالاک جەبن لەكاتى ويستنى شتێكدا لەكاتێكدا تەنها ۱۰% پێكها تەكە چالاک دەبێت كاتێك حەزت لە شتێك دەبێت.

پاستى ئەوەى كە مێشك زۆرتى و بەنرخترین بەشى تەرخان كەردووە بۆ ئەو بەشەى كە تايبەتن بۆ حەزو ئارەزووەكان كە بەلگەى زیاتر دابىن دەكەن بۆ ئەو پۆلە گرنگەى كە ئەم پڕۆسەى لەخۆى دەگرێت. ئارەزوو بزوینەریكە كە هەلس و كەوت دەبزوین. هەموو كەسێك كە ئەنجامى دەدەین بەهۆى پێشبینى كەردنى ئەم پێشكەوتنەى. ئەو ئارەزوو كە وەلامدانەو بەپێوە دەبات.

ئەم تێبینى كەردنە دەبێتە هۆى دەرخستنى گرنگى یاسای دووهم بۆ گۆرپى هەلس و كەوت. ئێمە پێویستە وا لە خووەكانمان بكەین كە سەرئەنجام پاكێش بێت ئەو پێشبینى ئەزموون كەردنى پاداشتە كە وامان لێدەكات كە لەیەكەم شوێندا ئێمە دەست بە كەردار بكەین. ئەمە ئەو شوێنەى كە ناسراوە بە گۆرەى هاندان و دەست بەكار دەكات.

چۆن گۆرەى هاندان بەكاربهێنین تاوێكو

وا لە خووەكانمان بكەین سەرئەنجام پاكێشتر بن

پۆنان بێرن، ئەندازى كەرهبا خوێندكار لە دۆبلىن لە ئێرلەندا، چێژى لە تەماشاكەردنى نیت فلێكس دەبینى بەلام دەشیزانى كە دەبێت پرايمانى زیاتر بكات وەك لەوەى كە خۆى ئەنجامى دەدا. ئەو بەهەرەكانى تايبەت بە ئەندازى بەكارهێنا بۆ ئەو مەبەستە، بێرن بايكيە جیگیرەكەى كە هەيىو بەستى لە لاپتۆپ و تەلەفیزیۆنەكە. دواتر ئەو بەرنامەى دەرشت كە تەنها پێگە بدات بەوەى نیت فلێكسەكە كاربكات تەنها كاتێك كە لە

خیڙاییه کی دیاریکراودا باسکیله که لیځورپیت. نه گهر بۆ ماوه یه کی زۆر به هیواشی بایسکیله که ی لیځورپایه نه واته ماشای هر شتیکی بکردایه له ته له فیزیۆنه که وه ده وه ستا هه تا نه و کاته ی جاریکی تر پایده ری لیځه دایه ته وه به وخیڙاییه دیاریکراوه کاری نه ده کرد. له زمانی یه کی که له وانه ی کاریگه ربوون به بیڤرن، ده لیت نه وه بریتیه له، "دابه زاندنی کیشر و ته ماشا کردنی نیت فلیکس له هه مان کاتدا."

نه وه وه ها دامه زار بوو بۆ هاندانی گورزه یی بۆ نه وه ی چۆن نه وه خووی راهیڤان کردنه ی سه رنجراکیشت بکات. هاندانی گورزه یی به پیکه وه به ستنی دوو کردار ده کریت پیکه وه، یه کیکیان نه وه یه که ده ته ویت بیکه ی نه وه ی دیکه یان نه وه یه که پیویسته بیکه ی. له م باره ی بیڤرن دا نه وه ته ماشا کردنی نی فلیکسه (نه و شته یه که ده یویست بیکات) که به سته وه به لیځورپینی بایسکیله جیگیره که ی (که نه و شته بوو که پیویست بوو بیکات). کاری پیشه ییه کان له سه رو هه موو شتیکه وه ن له گورزه ی هانداندا. بۆ نمونه، کاتی که کۆمپانیای که شه وه وای نه مریکا، به گشتی به (American Broadcasting Company) ABC ناسراوه، زنجیره یه که له به رنامه ی شه وانی پیڤنج شه ممان بلاو کرده وه بۆ سالی ۲۰۱۴ - ۲۰۱۶ که به گورزه یه که له هاندان بوو به شیوه یه کی به فراوان.

هه موو پیڤنج شه ممانیک سی به رنامه پیڤشکه ش ده کات که له لایه ن سینارینووس شۆندا رایمسه وه نووسرابوو گره یس نه نامی، سکاندال، هاو تو گیت نه وه ی وز میڤرده. به "تی جی ئای تی له ABC" (تی جی ئای تی بی مانای Thank God It Is Thursday) ده هات. له

بهرامبهردا بۆ بهرهوپیش بردنی بهرنامه که ABC وای له بینهران دهکرد که گهنمهشامی دروست بکهن و بخۆن، شهرابی سوور بخۆنهوه و چیژ له ئیواره که ببینن.

ئاندریۆ که بیتز، سهروکی ریکخستنی خستهکانی ABC، بهم شیوهیه پیناسهی بیروکهی پشت ئهم ههلمهتهی دهکرد که، "ئیمه شهوانی پینج شه ممان وهکو ههلیکی بینهران دهبینن، بۆ خوشهویستهکان یان بۆ ژنانیک که دهیانهویت دابنیشن و له دنیا ههلبین و چیژ وهریگرن و شهرابه سوورهکهیان بخۆنهوه لهگهڵ کهمیک گهنمهشامیدا." ژیری ئهم بهرنامه ریژییه لهوهدایه که ABC ههردوو شتهکهی لهگهڵدا دابین دهکرد که خۆیان پیویست بوو ئهنجامی بدن، (تهماشاکردنی بهرنامهکانیان) لهگهڵ ئه و چلاکیه که ههر بینهران خۆیان دهیانویست بیکهن (ئاسوودهبوون، شهراب خواردنهوه، و گهنمهشامی خواردن).

به تیپهپبوونی کات خهڵک دهستیان کرد به وابهستهبوون به ABC، بۆ ئه وهسته ئاسووده بوون و چیژبهخشهی پیی دهوات. ئهگهر تو شهرابی سوور بخۆیتهوه و گهنمهشامی بخۆیت له کاتژمیر ۸ی شهودا ههموو پینج شه ممانیک ئه و کاته وورده وورده، "۸ی شهوانی پینج شه ممان" به واتای ئاسوودهبوون و چیژوهرگرتن دیت. پاداشته که شان به شانی ئاماژه دیت، وه خووه کهش بۆ داگیرساندنی تهلهفیزیۆنه که دهبیته شتیکی سهرنجراکیش.

تو وات لیدیته که ئه و خووهی ههته زیاتر بهلاته وه سهرنجراکیش دهبیته ئهگهر هاتوو ئه و شتانهی ههزرت لیانه ههموو کات له هه مان کاتدا ئهنجامیان دهیت. له وانهیه تو بتهویت دهبارهی نویتترین بلاوکراوهکان

له سەر که سه به ناویانگه کان بزانیت، به لام تۆ پئویسته کیش پیک
بکهیته وه. به کارهینانی گورزه ی هاندان ئەوکات ده توانیت ته نها گوڤاره
کۆمه لایه تیه کان بخوینینه وه و ته ماشای به رنامه کان له هۆلئ له شجوانی
بکهیت. په نگه تۆ به ویت پاککردنه وه بۆ نینۆکی پییه کانت ئەنجام
بدهیت به لام ده ته ویت هه موو ئیمه یله کانی که بۆت هاتوو به بینیت و
هیچت دانه یه که نه مینیتته وه له سندوقی هاتوو کاند. چاره سه ره که
ئه مه یه: پاککردنه وه ی نینۆکه کانت ئەنجام بده له هه مان کاتدا کاری
ئیمه یله که شت ئەنجام بده.

گورزه ی هاندان یه کیکه له و پیکایانه ی که به کارده هینریت وه کو وانه یه کی
ده روونی که ناسراوه، یاساکه ده لیت: "ئه و شتانه ی هه زمان لییه تی
زالتره به سه ره ئه و شتانه ی هه زمان لییان نییه." به شیوه یه کی دیکه،
ئه گهر تۆ ته نانه ت ته ویت که به رده وام ئیمه یله کانت ئەنجام بدهیت،
به لام ناچاریت بیکهیت ئه گهر تۆ ده ته ویت به راستی شتی که بکهیت
به دریزایی کات.

ته نانه ت ده توانیت گورزه ی هاندان به سستیتته وه له گه ل خرکردنه وه ی
خووه کان که له به شی (ه) دا باسما ن کرد بۆ دروست کردنی کۆمه لیک
یاسا بۆ به رپوه بردنی خووه کانت.

خرکردنه وه ی خووه کان + چۆنیتی پیکهاتنی گورزه ی خووه کان

۱- پاش ته واو کردنی (ئه و خووه ی که ئیستا هه ته و ئەنجامی ده دهیت)،
(ئه وه ئەنجام ده ده م که پئویسته بیکه م.)

۲- پاش ته واو کردنی (ئه و خووه ی که پئویسته بیکه م)، (ئه و خووه
ئه نجام ده ده م که ده مه ویت)

ئەگەر دەتەوئەت ھەوالەكان بخوئەنیتەو ە بەلام پئوئەستە كە زیاتر سوپاسگوزاری دەریبەریت.

- ۱- پاش ئەو ە قانەكە ی بەیاننام دەخۆمەو، شتێك دەلێم بە خۆم كە دوئێنی پرووی داو ەو سوپاسگوزارم بۆی. (ئەمە پئوئەستە)
- ۲- پاش وتنی ئەو شتە ی مە سوپاسگوزارم بۆی ئەوا ەوالەكان دەخوئەنمەو. (ئەمە وسیتە)

ئەگەر دەتەوئەت تەماشای وەرزش بکەیت، بەلام پئوئەستە چەند پەیوەندیەکی تەلەفۆنی تایبەت بە کاری فرۆشیاری ئەنجام بەدەیت:

- ۱- پاش گەرانی وەم لە پشووێ نانخواردنی نیوەرۆم، پەیوەندی بەسێ کرپاری نادیارەو دەکەم. (ئەمە کاریکی پئوئەستە)
- ۲- پاش ئەنجامدانی سێ پەیوەندیەکە، تەماشایەکی بەرنامە ی ەوالەكان دەکەم. (ئەمە وئستە)

ئەگەر دەتەوئەت تەماشایەکی فەیس بووک بکەیت، بەلام پئوئەستە پراھینانی زیاتر ئەنجام بەدەیت:

- ۱- پاش ئەو ە مۆبایلەکەم دەردیئم، ئەوا ۱۰ دانە لە پراھینانی BERPEE دەکەم. (ئەمە پئوئەستە)
- ۲- پاش ئەو ە ی ۱۰ BERPEE کە ئەنجام دەدەم، ئەوا تەماشایەکی فەیس بووک دەکەم. (ئەمە وئستە)

ھیواکە ئەو ە یە کە تۆ وورده وورده بەرەوپێش دەچیت بۆ پەیوەندی کردن، جا بەرەو پێشچوونەکە بە پەیوەندی کردن بێت بە سێ کرپارەو

یان به نهجامدانی ۱۰ پاهینانی BERPEE بیټ، چونکه نهوه مانای نهوهیه که تو دهگهیت بهوهی تازهترین ههوالی وهرزشی بخوینیتهوه یان تهماشای فهیس بووک بکهیت. نهجامدانی نهو شتانهی که پیویسته بیکهیت مانای وایه تو نهو شتانه دهگهیت که دهتهویټ بیانکهیت.

نیمه نهو بهشه به باسکردنی هاندیره نا ئاساییهکان دهستمان پیکرد، که بهشیکی پیشکتهوتوو له ژیانای راستهقینه که دهبیټه هوی بهرز کردنهوهی ئارهزوومان بو نهجامدانی کردارهکان. گورزهی هاندیرهکان یهکیکه له ریگهکان بو دروستکردنی شیوازیکي پیشکتهوتوو بو ههه خوییه که به بهستنهوهی به شتیکهوه که خوت له ئیستادا دهتهویټ. نهاندازیاری بهراستی شتیکه که بهرگهی ناگریت، نهرکیکی سهخته، بهلام نهو بهرنامه ریژییه سادهیه دهتوانریت به گشتی بهسهه ههموو خوییهکدا جی به جی بکریت بو نهوهی زیاتر سهرنجراکیش بیټ وه که لهوهی که خوی هیه.

کورتهی بهشهکه

- یاسای دووهمی گۆپینی ههلسوکهوت بریتییه لهوهی که وایلیبکهیت سهرنجراکیش بیټ.
- تا زیاتر نهو دهرفتههی هیه سهرنجراکیشتر بیټ، نهو زیاتر ههزت لهوه دهبیټ که ببیټه هوی دروست بوونی خوییه که.
- دۆپامین نهلقهی وهلامدانهوهی خووهکان بهپوه دهبات، کاتی که دۆپامین بهرز دهبیټهوه، نهو زیاتر هانمان دهوات تا بهرجهستهی بکهین.

- ئەو پېشبینى كىرنى پاداشته _ نەك بە دەست ھىنانى كە وامان لىدەكات دەست بىكەين بە كىردار. ھەتا پېشبینىيەكە گەورەتر بىت زىاتىر دۇپامىن بەرز دەبىتەوھ.
- گورزەى ھاندان پىگەيەكە بۆ ئەوھى وا لە خووەكانت بىكەيت سەرنجراكىشتىر بىت. بەرنامەپىژىيەكە بۆ بەراوورد كىرنى ئەو شتەى دەتەوئىت بىكەيت لەگەل ئەو شتەى كە پىوئىستە بىكەيت.

تەنیا حاجی

Tanya Haji | تەنیا حاجی

public channel



Description

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

♥ چەنالیڭ تاییەت بە کتیب و بابەتی جیاواز ♥

ئەم کتیبە لەلایەن { ئازیزیکی چەنال }
کراوە بە دیاری بۆ خوینەرەکان

چەنال

<https://t.me/tanyahaji7>

t.me/tanyahaji7

Invite Link



رۆلی خیزان و هاوړی له دروستکردنی خووه کانتدا

له سالی ۱۹۶۵ دا پیاوړی هه نگاری به ناوی لاسلۆ پۆلگار، زنجیره یه ک نامه ی نامۆی بۆ ژنیک نووسی که ناوی "کلارا" بوو.

لاسلۆ که سیك بوو باوهړی زۆر به کارکردن هه بوو، له راستیدا ئه مه هه موو ئه وه بوو که باوهړی پێی هه بوو: ئه و به ته واوی ئه و بیروکه یه ی رته ده کرده وه که به هره شتیکی زگماک بێت. ئه و ده یگوت منداڵ ده توانیت بپیته بلیمه ت له هه ر بواریکدا بپیت. ئه وه ی به رده وام ده یگوت هه بریتی بوو له، "بلیمه ت هیشتا له دایک نه بووه به لام پۆشنیرو پاهینان پیکراو بوونی هه یه."

لاسلۆ زۆر باوهړی به و بۆچوونه هه بوو که ویستی له گه ل منداڵه که ی خۆیدا تاقی بکاته وه _ وه ئه و بۆ کلاراش شتی ده نووسی چونکه ئه و "پییستی به هاوړی بوو بۆ ئامۆژگاری کردن و دوورکه وتنه وه." کلارا مامۆستا بوو، هه رچه نده کلارا وه کو لاسلۆ ره ق نه بوو به لام ئه میش به هه مان شیوه بریوی به وه بوو که به پیکهاتنیکی زۆر باش هه ر که سیك بیه ویت ده توانیت به هه ر کانیان به ره وپیش بیه ن.

لاسلۆ وای بریاردا شه تره نچ بواریکی باش ده بپیت بۆ تاقیکردنه وه، هه ر بۆیه نه خشه یه کی دانا بۆ منداڵه که ی بۆ ئه وه ی بپیته که سیکی سه رسامکه ر له شه تره نچدا. منداڵه که له ماله وه فیڕکرا، که زۆر شتیکی تاک بوو له و کاته دا. ماله که به په رتووکی تایبه ت به شه تره نچ

پېر د کرایه وه له گه ل وینه ی که سه به ناوبانگه کانی که یاریزانی شه تره نچ بوون. مندا له کان له به رامبه ر یه ک یاریان ده کرد له دژی یه کتر وه ملماننیا ن ده کرد، وه له خولی با شتر کردن دا پیش برکیان ده کرد که بیاندوزیا به ته وه. خیزانه کان سیستمی هه لگرتنی دۆسیه کان ده که ن به شیوه یه کی زور وورد بو میژووی هه ر پکا به ری ک که مندا له کان به ره و پووی ده بنه وه. ژیانیا ن ته رخا ن ده بی ت بو شه تره نچ.

لاس ل سهر که وتوبوو له گه شتن به کلارا، له چهن د سالی کی که مدا ئه م دوو هاوسه ره بوون به دایک و باوکی سی کچ به ناوه کانی: سوزان، سو فیا، جودیت.

سوزان که گه وره که یان بوو دهستی به یاری شه تره نچ کرد کاتی ک ته مه نی چوار سال بوو. له شه ش مانگدا دهی توانی که سه گه نه که کان ببه زینیت. سو فیا کچه ناوه ندیه که ته نانه ت له سوزانیش با شتر بوو. له ته مه نی چوارده سالی دا پاله وانی جیهان بوو، وه چهن د سالی ک دواتر بوو به سه رداری یاری شه تره نچ.

جودیت که بچو وکترین مندا لیا ن بوو، اه هه موویان با شتر بوو. له ته مه نی پینج سالی دا توانی باوکی ببه زینیت. له ته مه نی ۱۲ سالی دا، بچو وکترین یاریزانی شه تره نچ بوو که ریزبه ندی کرابوو له نیوان ۱۰۰ با شترین یاریزانی شه تره نچ له جیهاندا. که ته مه نی ۱۵ سال و چوار مانگ بوو، بوو به گه نچترین سه ردار له شه تره نچدا له هه ر کاتی کی دیکه و له بۆب فیشه ر گه نچتر بوو، که پیش جودیت ناوی تو مار کرابوو بو ماوه ی ۲۷ سال جودیت پله ی یه که می هه بوو وه کو په گه زی می له ریزبه ندی یاری شه تره نچ له جیهاندا.

بۆ ئەوێ کەم قسە لە وبارەییەوه بکەم، مندالی ئەم خوشکە بولگاریانە نمونەیی بوو. وە ئەگەر هیشتا دەتەوێت دەربارەیی ئەوان پرسیار بکەیت، ئەوا ئەوان دەلێن کە شیوازی ژیاڤیان سەرنجراکیش و تەنانەت خۆشەختانە بوو. لە چاوپێکەوتنەکاندا خوشکەکان باسیان لە مندالیان دەکرد وەکو مندالیەکی چێژبەخشانە زیاتر لەوێ ماندووکرەبێت، ئەوان یاری شەترەجیان زۆر حەز لێبوو، وە لێی بێزار نەبوون. جارێکیان لاسلۆ لە پاپۆرتیکدا دەلێت کە سۆفیای کچی بینووە لە ناو پاستی دەستشۆرە کە شەویکیان یاری سەترەنجی کردوو، ویستۆتی وایلیبکات باوکی کە کچەکە ی بچیتەو ناو جیگەکە ی و بخەوێتەو بۆیە باوکی پێی وتوو: "سۆفیا! واز لەوانە بێنە!" ئەویش وەلامی داوەتەو، "باوکه ئەوان وازم لێناهیئن!"

خوشکە بولگاریەکان لە نیۆ کلتورییدا پەرەدە بوون کە تایبەتمەندیی دایە بە شەترەنج لە سەر و هەموو شتیکی ترەو _ پیاواندا هەلیدایە بۆ ئەو مەبەستە، پاداشتی کردوون. لە جیهانی ئەواندا خولیای شەترەنج شتیکی ئاسایی بوو. وە هەر وەکو خۆمان دەبینین هەرکاتی خۆوەکان شتانیکی ئاسایی بن لە کلتوری تۆدا ئەوا دەبێتە سەرنجراکیشترین هەلسوکهوت لە نیۆ ئەوانیترا کە تۆ دەیزانیت.

پراکیشەرە فریودەرەکان لە پیکهاتە ی کۆمەلایەتیدا

مروڤه کان کۆمه لێک گیانله بهرن، ده مانه ویت پێک و پەوان بین بۆ ئەوێ لە گەڵ ئەوانیترا پەییوەندی دروست بکەین و پێکەو پەییوەندیمان هەبێت وە هەر وەها پێزو پەزنامەندی کەسە نزیکەکانمان بە دەست بهیڤین. ئەم

ئارەزووانە بىنەپەتەن بۇ پىزگار بوونماق. لە زۆربەى گەشە كەردنى مېژوو، كەماندا، باوو باپىرانمان لەناو ھۆزەكاندا ژياون. كە جىابوونەتەو، لە ھۆزەكانيان _ يان لەو ھەش خراپتر كە كراونەتە دەرەو، لە ھۆزەكە _ ئەو دېرەو ھەكو مەردن بوو، بۆيان (واتا دەر كەردن لە ھۆزەكە ھەكو مەردن بوو، بۆيان)، "گورگى تەنيا دەمىت، بەلام بە كۆمەل مانەو، پىزگار يان دەبىت."

لە ھەمان كاتدا، ئەوانەى كە يارمەتى ئەوانىتريان داو، لەگەل ياندا بوون چىژيان لە سەلامەتەى كانيان بىنيو، ھەلى ھاوسەرگىريان ھەبوو، سەرەتاي دەر كەوتنى زانىارى بوو، ھەكو چارلس داروين دەلىت، "لە مېژوو، دىرىنى مەوقايەتيدا، ئەوانەى فېرى يارمەتدان و لەبەر قسە كەردن دەبن ئەو ئەوانە بىر دويانەتەو." لە ئەنجامدا قولىن ئارەزووى ناخى مەوقا وابەستە بوونە. ھە ئەم بۆچوونە دىرىنە كاريگەرەى كە بەھىزى ھەيە لەسەر ھەلسەو كەوتى جىھانى ئەمەومان.

ئىمە ھەلسەو كەوتەكانى پىش وەختى خۆمان كە بوونبان ھەبوو، ھەل ياننا بىژىرىن. ئىمە شوين ئەو دەستىنوسە دەكەوين كە لەلەين ھاوپى و خىزانەكانمان ھەو نووسراونەتەو، لە كلىساكانمان و خويندنگاكانمان، يان ئەو كۆمەلگا گەرەيەى كە تىيدا دەرژىن. ھەر كلتورىك لەم كلتورانە ھەو ھەر گروپىك كە ھەيە بە كۆمەلەك ستاندارد و پىشبينى خۆيەو، بوونى ھەيە _ كەى وەيان ئەگەر بىتوو ھاوسەرگىرى بىكەيت چەند مىندالت دەبىت، يان چەند پشوت دەبىت تاو، كو يادى بىكەيتەو، يان چەند پارەت دەبىت تاو، كو لە ئاھەنگى لەداىك بوونى مىندالەكەتدا خەرجى بىكەيت. بە زۆر پىگا، ئەم پىكەتە كۆمەلەتەيانە

ياسای نه بينراوی که هه لّس و که وتی پوژانه ی تو به پيوه ده به ن به لّام
 هه موو کاتيک هه موو له ميشکندان، ته نانه ت ئه و کاته شی که تو له هوشی
 خوئدا نیت. زور جار، تو شوینی ئه و خووانه ده که ویت که له کلتوره که تدا
 هه ن به بی ئه وه ی بیریا ن لیبکه یته وه به بی ئه وه ی پرسیا ریا ن له سه ر
 بکه یت یا ن هه ندیکجا ر به بی ئه وه ی به بیرت بیته وه. وه کو فه یله سوفی
 فه ره نسی مایکل دو مونتاین نووسیویه تی، "ئه و نه ریت و ئه و کردارانه ی
 ژیا ن له کو مه لگادا هه موومان پیکه وه ده به ستیته وه."

زۆربه ی کات، به رده وام بوون له گه ل گروپی کدا هه ستیکی بارگرا نیت
 ناداتی، هه موو که س ده یه ویت که سه ر به شتی ک بی ت و بو ی بگه ریته وه.
 ئه گه ر تو له ناو خیزانی کدا په روه رده و گه وره بیت که له ئه نجامی به هره ی
 شه تره نچ کردن دا پاداشتت بداتی، ئه و ا یاری کردنی شه تره نچ بو تو شتیکی
 زور سه رنجرا کیش ده بی ت تا وه مو بیکه یت. ئه گه ر تو له شوینی کدا کار
 ده که یت ئه و ا هه موو که سی ک ده یه ویت له و شوینه دا جل و به رگی گرا نه ها
 بپوشی ت ئه و ا تو ش له وه لاده ده یت که به جلیکه وه ده ربکه ویت. ئه گه ر
 هه موو ها وریکان ت نوکته و قسه ی خو ش ده که ن له ناو خو یاندا یا ن قسه و
 گرییه کی تایبه تی له ناو خو یاندا به کار دینن ئه و ا تو ش ده ته ویت هه مان
 شت بکه یت وه کو ئه وان، بو یه ئه وانیش تی ده گه ن که تو ش تیگه شتو ویت
 له و نوکته و قسانه ی ئه وان و چوو یت ته نا و باز نه که ی ئه وان ه وه.
 هه لّس و که وته کان سه رنج راکی شن کاتيک واما ن لی ده که ن که بگو نجین
 له گه ل ئه و شتانه ی ده رو پشتمان دا. ئیمه لاسای خو وه کان ده که ی نه وه به

سی گروپی جیاواز:

۱. بچوو کترین

۲. زۆرترین

۳. بەھیزترین

ھەر گروپك لمانە دەبیتە ھۆی پەخساندنە ھەلێك بۆ ئەوێ كە یاسای دووھم بۆ گۆپینی ھەلس و كەوتە كانمان ئەمجام بدەین و ھەلە خووە كانمان بكەین زیاتر سەرنجراكشیتر بێت.

۱- لاسایی كردنەوێ بچووكترین

نزیكى كاریگەریەكی زۆر بەھیزی ھەبە لەسەر ھەلس و كەوتە كانمان. ئەمە راستە بۆ ژینگەكی دەرووبەریشمان، ھەروەكو لە بەشی شەشەمدا باسماں كرد، بەلام ئەم بۆ چوونە بۆ ژینگەكی كۆمەلایەتیش دروست. ئێمە خووە كانمان لەو كەسانەو ھەردەگرین كە لە دەورو بەرمانن. ئێمە لاسایی ئەو شیوازە دەكەینەو كە دایك و باوكماں گفتوگۆی پێدەكەن، یان كە چۆن ھۆزەكەمان لەگەڵ یەكتیدا قسەو گالتهوگەپی پێدەكەن، یان ئەو پێگایەكی كە ھاوكارە كانمان پێی دەگەنە ئەنجام. كاتیك ھاوپێكانت جگەرە دەكیشیت، كاتیك خیزانەكەت ئەو خووەكی ھەبە كە پێش خەوتن لە دەرگاكان دانیابیتەو ھەبەشكێت تا بزانییت داخراون، ئەوا تۆش ھەمان خوی ئەو دەگریت.

من زۆرجاركات ئەو دەبینم كە زۆربەكی جار لاسایی ھەلس و كەوتە كانی ئەوانەكی دەرووبەرم دەكەمەو بەبێ ئەوێ بیری لێكەمەو. لە گفتوگۆیەكدا، بۆ نموونە من ھەمان شیوێ ھەستانی كەسی بەرامبەرم تاقیدەكەمەو. لە زانكۆ دەست دەكەم بە قسە كردن ھەروەكو ھاوپۆلەكانم. كاتیك كە گەشت دەكەم بۆ ولاتەكانی دیکە، بەشیوێەكی

خۆرپسكانه لاسايى شيوه زارى ئه و شوينه ده كه مه وه سه ره پاي ئه وهى به
بىرى خۆشمى ده هينمه وه كه بوه ستم.

وه كو ياسايه كى گشتى، هه تاوه كو نزىكتر بين له كه سيكه وه، ئه وا زياتر
لاسايى خووه كانى ئه و كه سه ده كه ينه وه. يه كيك له تويزينه وه زۆر
به هيزه كان كه له سه ر ۱۲ هه زار كه س تا قىكراوه ته وه بۆ ماوهى ۳۲ سال
ئه وهى دۆزيوه ته وه، "هه لى ئه وهى كه كه سيك كيشى زياد بكات به
ريژهى له سه دا ۵۷ به رز ده بيه ته وه، ئه گه ر ئه و كوپه ئه و كچه هاوپپيه كى
هه بيه ت كه كيشى زياد بيه ت." به پيچه وانه شه وه راسته. تويزينه وه يه كى
ديكه ئه وهى دۆزيوه ته وه كه ئه گه ر كه سيك له په يوه نديه كدا بوو وه
له كاتى په يوه نديه كدا كيشى دابه زاند، ئه وا ئه و كه سهى به رامبه ر كه له
په يوه نديه كه دايه له گه ليدايه به تپه پبوونى يه ك له سه ر سى كاته كهى
نيوانيان ئه وى ترىش كيشى داده به زىنييت. هاوپپى و خيزانه كانمان جوړيك له
په ستانى نه بينراومان بۆ دروست ده كه ن كه وامان ليد هكات به لاي خوياندا
رامان بكيشن.

به دلنځاييه وه ئه و چاوتى پريتى په ستانه خراپ ده بيه ت له كاتى كدا تۆ به
شتانى خراپ ده وه درابيه ت. كاتيك ئاسمانه وان، مايك ماسيمنۆ، كه
ده رچووى ئيم ئاي تى بوو، وانه يه كى بچووكى له سه ر پۆبۆتيكس
وه رگرت، له ده كه س له پۆله كهيدا، مايك بوو به ئاسمانه وان، ئه گه ر
ئامانجه كهى تۆ بۆ ئه وه بووه كه بگه يته بۆشايى. ئه وا ئه و ژوورهى كه
تييدايت باشتريه كلتوره بۆتۆ كه داواى ئه وهى ليه كه يه ت. به هه مان
شيوه تويزينه وه يه كى تر ئه وهى دۆزيوه ته وه هه تاوه كو تاقيكرده وهى
ئاستى ژيرى هاوپپىكانت له باشتريه و له به رزترين ئاستدا بيه ت، له ته مه نى

۱۱ سالی يان ۱۲ سالیدا ئەوا تاقىکردنەوہى ئاستى ژىرى تۆش بەرز دەبیقەوہ بۆ ئاستى تەمەنى پەنجا سالی، تەنەت پاش كۆنترۆلكردنى ئاستى ژىرى سروشتى. ئیمة ئەو تاییەتمەندیانە وەردەگرین و کارى پیدەكەین كە دەورەیان داوین.

یەككە لە کاریگەرترین شتەكانى كە ئیمة دەتوانین ئەنجامى بدەین بۆ بونیادنانى خووى باشتەر چوونە ناو كلتوریکە كە ئەو خووانەى ئارەزووى دەكەیت ئەوانە بن كە خووى ئاسایین لەنیو كۆمەلگەدا. خووه نوئیەكان رەنگە بتوانیت بەدەستیان بەینیت كاتیك كە تۆ ببینیت ئەوانەى دەوروبەریشت پۆژانە هەمان شت دەكەن. ئەگەر تۆ دەورە دراویت بە كەسانیک كە گونجاون ئەوا تۆ هەلى باشتەر هەیه بۆ ئەوہى بەشیوہیەكى باشتەر كردهكانت ئەنجام بدەیت و ببیت بە خوویەكى گشتى. ئەگەر تۆ دەورە دراویت بە كەسانیک كە حەزبان بە موسیقای جازە، ئەوا تۆش زیاتر باوہرپت وا دەبیت كە حەزت لەو جۆرە موسیقایە بێت و گوئیستی موسیقای جاز بیت پۆژانە. كلتورەكەى تۆ ئەو پێشبینى كردنەت لە بۆچوون بۆ دادەنیت كە شتیک ئاساییە. كەواتە با ئەو كەسانە دەورەت بدەن كە پیت خۆشەو حەز دەكەیت ئەو خووانەیان هەبیت كە خۆت پیتخۆشە لە تۆدا بوونی هەبیت، ئەوكاتە تۆش و دەوروبەرەكەشت پیکەوہ گەشە دەكەن. بۆ ئەوہى وەها لە خووەكانت بكەیت زیاتر سەرنجراكیشتەر بن دەتوانیت ئەم بەرنامەپێژیە باشتەر بكەیت، هەنگاویكى باشتەر بەرەو پێش بنییت.

بەرۆرە ناو كلتوریکەوہ كاتیك كە (۱) ئەو خووانەى ئارەزووى دەكەیت با ئەو خووانە بن كە ئاسایین لە نیو كلتورەكەتدا وە (۲) با خالیکى

هاوبهش له نیوان تۆو گروپه که ی تییدا ده ژیت، ستیف کامب، که کاری بازرگانی ده رکرد له ولاتی نیویۆرک، کۆمپانیایه که به پۆوه ده بات به ناوی نیرد فیتنئیس، ئەم کۆمپانیایه "یارمهتی کهسانی خاوهن پیداوێستی تایبەت دەدات وه کو ته مبه له کان، یان نه وانه ی له شولاریکی ناپیکیان تا به هیز بنو له شیکێ ته ندروستیان هه بیّت. "کریاره کانی ئەم کۆمپانیایه که ستیف تییدا یه که هزیان به یاری فیدیۆ که یه یان هزیان له فیلمی توندوتیژی ه یان به شیوه یه کی گشتی ده یانه ویت له شولاریان پیکبکه ن. زۆربه ی کهس وه ها هه ست ده که ن نامۆن به و شوینه، کاتی که ده پۆن بۆ هۆلیکی له شجوانی یان ده یانه ویت به رنامه ی خۆراکیه که یان بگۆپن. نه که ر تۆش به هه مان شیوه ی نه وانیته به نه دنامه کانی تر له گروپه که بلێ _ نه و شته ی که هه ز ته لییه یان کاریگه ریت پێی، بۆ نمونه، بلێ هه ردووکتان هه زتان له ستار ورسه _ گۆرانکاری ده بیته شتیکی باشتەر چونکه هه ستیکی وه هات ده داتی که خه لکه کانی ده ورت هه ز له شتی که ده که ن که خۆت له ئیستا هه ز ته پییه تی.

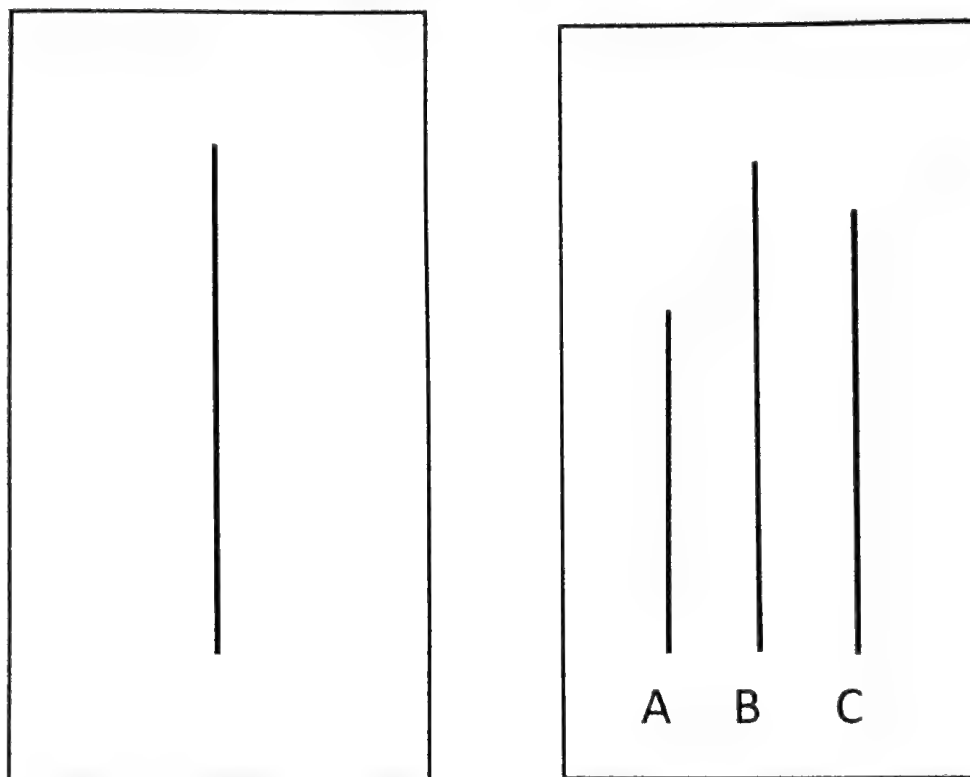
هیچ شتی که هاندانه که ت به هیزتر ناکات باشتەر له وابه سته بوون به گروپی که وه یان به هۆزیکه وه. داواکاریه که سیه کان ده گۆریت له شتیکی که سیه وه بۆ گشتی. پێشتر تۆ خۆت بوویت به ته نها بوویت، که سایه تی تۆ تاک بووه، بابلین تۆ خوینه ریت، تۆ میوزیک ژهنیت، تۆ وه رزشکاریته، به لام کاتی که تۆ ده چیه نیو خانه یه کی په رتووکه وه یان ده چیه نیو گروپی که وه، یان ده چیه نیو گروپیکی باسکیلسواریه وه، نه واکه سایه تی تۆ ده به ستریته وه به وانه ی ده وروبه رته وه، که شه کردن و گۆرانی تۆ ئیتر شتیکی تاکه که سیی نابیت، نه واکات ده بیته به: ئیمه خوینه رین، ئیمه

میوزیک ژەنەن، نۆمە بایسکیلسوارین. کە کەسایەتیه هاوبەشی پیکراوەکان دەست دەکەن بە کاریگەری یان بە هیز بوون یان پالەنەر بۆ کەسایەتی تایبەتی تۆ، هەر بۆیە مانەوێ وەکو بەشیکی لە گروپیکی پاش بە دەستەینانی ئامانجیک زۆر گرنگترە بۆ بەرپۆوەبردنی خووەکانت، ئەوێ هاوڕێیەتیو گفتزگۆکردنە کە دەبێتە هۆی چسپ کردن و یارمەتیدانی هەلسوکه و تەکانت کە هەتە تاوێ کو زیاتر بمیننەوێ و بەرگە بگرن.

۲- لاسایی کردنەوێ زۆرینە

لە ساڵی ۱۹۵۰ کاندای، دەروونناسیک بە ناوی سۆلمۆن ئاش، زنجیرەیه کە لە تاقیکردنەوێ بەرپۆوەدەبرد کە ئیستا لە نیو زۆرەیی پلەکانی پیش زانکۆدا سالانە دەوتریتەوێ. بۆ دەستپیکردن بەم تاقیکردنەوێ، بابەتی تاقیکردنەوێ بەو دەستی پیکرد کە کۆمەلێک لە خەلکی نامۆ بەیەکتر بێنە ناو ژووری زانکۆو، بەشداربووێکانی تری نیو ژوورە کە نواندنیان دەکرد کە لە لایەن توێژەرەوێکەوێ داناوون، وێ بۆ ئەوێ پیکهینراوون تاوێ کو وێلامی ئەو پرسیارانە بدەنەوێ کە ئامادەکرابوون. لەم تاقیکردنەوێدا کارتیک پیشانی گروپە کە دەدا کە دێرپکی لەسەر نووسراو، وێ کارتیک دیکەشیان پیشان دەدان کە چەند دێرپکی لەسەر نووسراو. داوا لە هەموویان دەکرا کە دێرپک لە کارتێ دووهم هەلبژێرن کە بە هەمان درێژی ئەو دێرپە بێت کە لەسەر کارتێ یەکەم نووسراو. تاقیکردنەوێکی زۆر ئاسان بوو. ئەمەش یەکیکە نمونە ی کارتەکان کە لە تاقیکردنەوێدا بەکارهینراوون:

هاوشیوه ی پیکهاتنی کومه لایه تی



وینه ی ۱۰: نه مه پیشاندانیکه بۆ دوو کارت که له لایه ن (سۆلۆمۆن ئاش) وه له تاقیکردنه وه به ناویانگه کومه لایه تیه کهیدا به کارهاتبوون. درێژی دیڤه که له سه ر یه که م کارت که وینه ی دهسته چه په، شتیکی پوونه که هه مان درێژی دیڤی (C) ه له وینه ی دهسته راستدا. به لام کاتیك که که سیك له وانه ی که نواندنیا ن ده کرد وتی که درێژه که یان فهرقی هیه، بابه تی توێژینه وه گۆڤدراو پێڤه ویکی تری وه رگرتو بۆچوونی نه وانیتیشی گۆڤی، وه خه لکه کان به گشتی له گه ل دهنگی زۆرینه دا ده پۆشتن وه که له وه ی پشت به چاوو بۆچوونه کانی خۆیان بیهستن.

هه موو تاقیکردنه وه که به و شیوه یه دهست پێده کات. یه که م شت، چه ند شتیکی ئاسان پیشان ده دریت که هه مووان هاوړان له سه ر دیڤه راسته که، دواتر پاش چه ند جاریك له تاقیکردنه وه، به شداربووه کان

تاقیکردنه وهیه کیان پیشان ده دریت که هر ده قاوده ق به هه مان شیوهی
 نه وهی پیشووتره ته نها نه وهنده نه بیټ که نه وه که سانهی نواندیان ده کرد
 له ناو ژووره که دا به شیوهیه کی پلان بۆ دانراو وه لآمه نادرسته کیان
 هه لېژارد. بۆ نمونه، له بری نه وهی که (C) هه لېژیرن که له وینهی
 (۱۰) دا پیشان دراوه. هه مووان هاوړا ده بوون له سهر نه وهی که دپړه کانی
 هه لیان بژاردوه هه مان دریژیان هه یه، له کاتیځدا که زور به پوونی
 جیاوازیه که دیاره. بابه ته که نه وهیه، نه وهی که ووریای فروفیله که نه بیټ
 نه وه تووشی سه رسووپمان ده بیټ، چاوه کانی ده کریته وه و زه ق
 ده بیټه وه، نه وان به شیوهیه کی نیگه رانی و دوو دلایانه به خویان
 پیده که نن، دلنیا ده بڼه وه له کاردانه وهی هاوکاره کانیان. هه ژاندنه کانیان
 به ره به ره زیاد ده کات کاتیځ یه که له دواى یه که به شدار بووه کان هه مان
 وه لآمی هه له ده دهنه وه. هر زوو بابه ته که وایلیدیت که گومان له
 چاوه کانی خوت بکهیت، ورده ورده نه وه لآمه یان پیده گات که دلی
 خویانه وه ده یانزانی که نه وه وه لآمه پاست نییه. ئاش، نه م
 تاقیکردنه وهیه ی چهند جاریځ به زور پېگه ی جیاواز نه جامدا، نه وهی
 بوی ده رکه وت نه وه بوو که، هه تاوه کو ژماره ی نه وه که سانه ی که نواندن
 ده که ن زیاتر بیټ، نه وه ویا تر که سانی زیاتر له سهر بابه ته که هاوړا ده بن
 نه گهر وه لآمه که ش هه له بیټ. نه گهر بابه ته که هه مان شت بیټ به لآم نه وه
 که سه ی که نواندنه که ده کات ته نها یه که که س بیټ نه وه هیچ کاریگه ریه که
 له سهر هه لېژاردنی که سه کانی تر دروست ناکات. وه کو نه وه وایه له نیو
 ژووریکدا بن له گه ل بوو که شووشه یه که دا نه وهنده بیکاریگه ر ده بیټ
 بۆچونه که ی. به لآم کاتیځ له هه مان ژووردا دوو که س نواندن ده که ن

له سهر هه مان بابهت، هيشتا هه ر کاریگه ریه کی وه های نییه، به لام هه تاوه کو ژماره ی که سه کان یه رز بیته وه بۆ سۆ و چوارو زیاتریش به ره و هه شت که س، ئه و بابه ته که ده بیته شتیکی وه ها که که سه کانی تر گومان له خویان بکه ن، وه له کوتایی تاقیکردنه وه که دا نزیکه ی له سه دا ۷۵ ی که سه کانی که بۆ ئه و بابه ته بۆ ئه و تاقیکردنه وه یه ئاماده بوون هاوړا بوون له گه لّ وه لامی گروپه که دا له گه لّ ئه وه ی که به پوونی دیار بوو که وه لامیکی هه له یه. هه رکاتیکی که دلتیا نه بووین که چۆن هه لّس وکه وت بکه یان چۆن کرداره کانمان ئه نجام بده یان، ئه و ته ماشای گروپه که ی ده وروبه رمان ده که یان بۆ ئه وه ی که هه لّس وکه وته که ی ئیمه ش به پتیه به رن. ئیمه به شیوه یه کی به رده وام چاودیژی ژینگه ی ده وروبه رمان ده که یان و پرسیار ده که یان، "ئه وانه ی ده وروبه رمان چی ده که ن؟" ئیمه ته ماشای پیداچونه وه کان ده که یان له ئامازۆن یان له یلپ یان له تریپ ئه دقایزه چونکه ئیمه ده مانه ویت لاسایی باشتترین کپیار یان باشتترین خواردن یان باشتترین جوړی هه لّس وکه وت یا جوړی گه شت کردن بکه ینه وه. به گشتی به رنامه پیژیه کی ژیرانه یه. به لگه ی له و جوړه زۆرن. به لام لایه نی نه رینیشی هه یه.

هه لّس وکه وته ئاساییه کانی نیو هۆزیک یان گروپیک زۆر جار کار ده کاته سه ر ئاره زووه کانی تاکه که س. بۆ نمونه، له توژیینه وه یه کدا ده لیت که کاتیک مه یمونیک شامپانزی فیژی پیکایه کی کاریگه ر ده بیته بۆ شکاندنی گوێزهندی، که مه یمونه که خوی ئه نداییکه له گروپیک، ئه و دواتر ئه م شیوه فیژیوونی گوێز شکاندنه ده گوێزیتیه وه بۆ گروپیک دیکه که خویان پیکه یه کی دیکه به کاردینن که کاریگه ری که متره. ئه و دوور

دەكەنەو دەكەنەو بەكارهێنانی ئەو شیوازه لە شكاندنێ گویژ كه هەیانبوو و
 بلاوی دەكەنەو لە نیوان شامپانزیه كانی دیکه شدا. مروفیش به هەمان
 شیوهیه. په ستانیکی ناوه کیکی مەزن هیه كه له گەل پیکهاتهی
 گروهه كه دا دیتەو. پاداشتی وەرگرتن زۆر گهوره تره له پاداشتی
 بردنهو له گفتوگۆیه كدا یان له مشتومڕێكدا، یان وهكو ئەوهی كه ژیرانه
 دهریكه ویت، یان دۆزینه وهی راستیه كان. زۆریه ی پۆژ، ئیمه شوین
 بۆچوونی هەلە ی گشتی دهكهوین وهك له وهی راست بین و له سه
 بۆچوونی تاكه كه سی خۆمان بین.

میشکی مروف دەرانیته كه چۆن له گەل كهسانی دهووبه ردا هەلسوكهوت
 بكات و پیک بیته. دهیه ویت كه له گەل ئەوانیدیه كه دا بروت. ئەوه شیوازی
 سروشتی ئیمهیه. دهتوانیت له وهش زیاتر کاریپیکهیت _ دهتوانیت ئەوه
 هەلبژیریت كه گروهه كه پشتگۆی بخهیت یان ئەوه له بیر بکهیت كه
 كهسانی دیکه چۆن بیر دهكەنەو _ به لام کاری زۆری دهویت. پۆشتن له
 دژی ئاراسته ی كلتوره كه ی خۆت پیوستی به هەول و ماندوو بوونیکی
 زۆر هیه.

كاتیک گۆپینی خووهكانت به مانای ململانی هۆزه كهت دیت، ئەوا
 گۆپینه كه شتیکی سه رنجراکیش نابیت. کاتیک گۆپینی خووهكانت به
 واتای گونجاندن دیت له گەل هۆزه كهتدا ئەوا گۆرپانکاریه كه شتیکی زۆر
 سه رنجراکیش ده بیت.

۳- لاسایی کردنه وهی به هیزی

مروف له هەموو شوینی كدا هەولێ هیزو شكۆو پله ده دات. ئیمه ده مانه ویت
 كه مه دالیا به چاكه ته كانمانه وه هەبیت، ئیمه ده مانه ویت كه وه زیرو

سەرۆك، يان هاوكاره كانمان. ئيمه له پۆسته كانماندا يان له پيشه كانماندا، سەرۆك كۆمار ياخود هاوېشكمان دهوئيت، ئيمه ئه و جۆره ناوانه مان دهوئيت. ئيمه سوپاسگوزارى و ناسينه وه و پيداها لدانمان دهوئيت، ئهم جۆره رهوته رهنكه له خۆباييانه دهرېكه وئيت به لام به شيوه يه كى گشتى جووله يه كى ژيرانه يه. به پىي ميژوو كه سيك كه دهسه لاتيك يان توانايه ك يان ميژيكي زۆرى هه بييت يان پله يه كى به رزترى هه بييت، ئه و زياتر دهستى دهروات وه نيكه رانيه كانى كه متره بۆ پزگار بوون و مانه وه. وه ئه وهش دهسه لميئيت كه ده توانييت زياتر سهرنجراكيش بييت.

ئيمه له وه هلس و كه وتانه دا نوقوم بووين كه ده مانه وئيت پيژو په سه ند كردن و به دل بوون و پله مان هه بييت. ئيمه ده مانه وئيت كه كه سيك بين له هۆلى له شجوانى كه ده توانييت وهرزشى قورسايى به رزكردنه وه ي ماسوولكه كان ئه نجام بدات يان كه سيكي ميوزيك ژهن بين كه ده توانييت سه خترين ژى پهره پيبدات يان دايك و باوكي ك بۆ مندا له كانمان كه باشتري و پيگه يشتووترين و ته و او پي ك و پي كمان هه بييت، چونكه ئهم شتانه و امان ليده كات كه له ده وروبه ره كه مان جيامان بكاته وه و تيايدا دهرېكه وئيت. هه ركاتي ك ئه مانه مان گونجاندو ئه نجامماندا دهست ده كه ين به وه ي كه دهرېكه وين، دهست ده كه ين به وه ي ديار بين له ناو كۆمه لگه كه دا.

ئهمه يه كي كه له وه كارانه ي كه ئيمه زۆر گرنگى پي ده ده ين دهر باره ي ئه وه ي كه گرنگى ده ده ين به خووه كانمان كه زۆرترين كاريگه رى هه بييت له سه ر خه لكه كانى ده وروبه رمان. ئيمه ده مانه وئيت كه لاسايى هه لسه و كه وتى كه سه سه ركه و تووه كان بكه ينه وه چونكه ده مانه وئيت و

ئارەزوومان ئەوەیە کە سەرکەوتوو بێن. زۆریەى خووەکانى کە پۆزانە ئەنجامى دەدەین بریتىيە لە لاسایى کردنەوێى ئەو کەسانەى کە ئێمە حەزمان پێیانە تۆ جیگەى بەرنامەپێژىەکی بازارپیکردن دەکەیتەو بە لاسایى کردنەوێى بەرنامەپێژىەکی سەرکەوتوو لە بواری پیشەسازیدا. تۆ پەچەتەى خواردنەکە وەرەگریت لە باشترین نانەوخانەکانى کە هەیه. تۆ ئەو بەرنامەپێژىەبۆ گێرانهوێى چیرۆک وەرەگریت لە تاییبەتترین نووسەر کە تۆ حەزت لێیەتى، تۆ لاسایى شىوازى گفتوگۆکردنى گەرەكەت دەکەیتەو لە شوێنى کارەكەت. ئێمە هەموومان لاسایى ئەو کەسانە دەکەینەو کە حەزمان لێیانە و چاویان تێدەبرین.

کەسە پلە بەرزەكات چێژ لە پەسەند کردن و پێزلیگرتن و پێداهەڵدان و ستایشکردنەکانیان دەبینن کە لە لایەن کەسانى دیکەو دەکرێن. ئەمەش مانای ئەوەیە هەلسوکهوتەکان دەتوانن واتلێبكات کە کەسیكى پەسەندکراو و پێزدارو ستایشکراو بیت، کە ئەمە بەلای ئێمەو شتیکی زۆر سەرنجراکێشه.

ئێمە حەزمان لەوەیە دوور بکهوینەو لەو خۆوانەى کە وامان لێبكات پلەمان نزم ببیتەو، ئێمە پەرژین و گیاکانى مالهکەمان دەبرین و چاکى دەکەین لەبەر ئەوێ کە نامەنەوێت لە لایەن دراوسێکانمانەو پەخنەمان لێبگیرێت و ناپەسەند بێن. کاتیك کە دایکمان سەردانمان دەکات، ئەوا ئێمە هەموو مالهکە خاویین دەکەینەو تەواوی مالهکە پاک دەکەینەو، ئێمە نامانەوێت کە بەهۆی پیسی مالهکەو بپارمان لەسەر بدرێت. ئێمە بەردەوام پرسیار دەکەین کە "ئایا کەسانى تر چۆن بیرم لێدەکەنەو،

ئەوانیتر چۆن بیرم لیدە که نه وه ؟ " به وه جیی دە گرینه وه که جیگە ی
 هەلس وکە و تە کانمان دە گرینه وه له سەر بنه مای بپیری دە وروبە ره که مان .
 خوشکه بولگاریه کان _ شارە زاکان له بواری شە تره نجدا ئە وه ی
 باسیان کردوو له سەر تە ی ئەم به شە دا _ به لگەن بۆ به هیزی و مانە وه ی
 کاریگەریه کۆمه لایه تیە کان که کاریگەرن له سەر هەلس وکە وتی ئیمە و
 بوونیان هە یه . خوشکه کان بۆ چە ندین کاتژمێر یاری شە ره تره نجیان
 کردوو پۆژانه ، وه بە رده وام بوون له سەر ماندوو بوونیکی بیۆینه بۆ
 چە ندین سال . به لام ئەم خوانه و ئەم هەلس وکە وتانە بوونە تە هۆ ی
 به پێوه بردنی سە رنجراکیشی ئە وان تا پادە یه ک ، چونکه ئە وان له لایەن
 کلتوو ره که یانه وه بە رز نرخینرا بوون . له لایەن ستایش کردنی دایک و
 باوکیانە وه بۆ بە ده سته یئانه کانیا ن له چە ندین پله ی جیا وازدا وه کو بوون
 به گە و ره ترین که س یان شارە زاترین که س یان مامۆستای یاری کردن له
 یاری شە تره نجدا . زۆر هۆ کاریان هە بوو بۆ ئە وه ی که بە رده وام بن له
 ماندوو بوونە کانیا ن .

کورتە ی به شە که

- ئە و کاتوو ره ی که تییدا دە ژین ئە وه دیاریده کات که چ هەلس وکە وتیک
 سە رنجراکیشه به لامانه وه .
- ئیمە دە مانە ویت که ئە و خوانه مان هە بیّت که به هۆ یانه وه ستایش
 بکریین و پە سه ند بکریین له لایەن کلتوو ره که مانە وه چونکه ئیمە
 ئاره زوو یه کی زۆر به هیزمان هە یه که بگونیین له گە ل دە وروبە ره که ماندا و
 وابە سته بین به ئە و هۆ زه و ئە و گروپه ی که تییدا یین .

- ئىمە دەمانەۋىت لاسايى خووۋەكانى سى گروپە كۆمەلەيتەكە بىكەينەۋە،
كە برىتىن لە: بچوۋىكتىن گروپ (كە خىزان و ھارپىكانن) ، گەرەتتىن
گروپ (كە ھۆزۈ گروپەكانن)، ۋە بەھىزتىن (ئەۋانەى كە پلەۋ شىكۈيەكى
بەرزىان ھەيە).
- يەككە لە كارىگەرترىن شتەكان كە دەتۈانين بىكەين بۇ بونىادنانى خوى
باشتر برىتتىيە لەۋەى كە بچىنە كلتورىكە كە تىيدا، (۱) ئەۋ
ھەلسۈكەۋتەنى ئارەزۈۋى دەكەيت شىكى ئاسايى بىت لەۋاۋ
كلتورىكەتدا. (۲) ۋە تۆ خالىكى ھارەشت ھەبىت لە نىۋان تۆۋ ئەۋانەى
دەۋرۈبەرتدا بوۋنى ھەبىت.
- ئەۋ ھەلسۈكەۋتەنى كە ئاسايى لە ۋاۋ گروپەكەدا دەبىتە ھۆى بەھىزبوۋنى
ئەۋ ھەلسۈكەۋتەنى ئارەزۈۋى دەكەيت، زۆربەى پۆژەكان ئىمە زىاتر
بىپارى ھەلە دەدەين لەگەل گروپەكەدا لەبرى ئەۋە كە راست بىن بەپىى
بۇچوۋنى خۇمان.
- ئەگەر خويەك ۋامان لىبكەت كە پەسەند بىرىن و پىزدار بىن و
ستايىش بىرىن ئەۋا پىمان ۋايە كە خويەكى سەرنجراكىشە.

۱۰

چۆن ھۆکاره کانی خووه خراپه کانت ده دۆزیته وه و چاکیان ده کهیت

له کۆتایی سالی ۲۰۱۲ دا له شووقه یه کی کۆندا دانیشتبووم که چه ند کۆلانیك جوور بوو له کۆنترین شه قامه کانی ئهسته مبول به ناوی ئیستسقلال قه دیسی. له ناوه پاستی گه شته چوار پۆژیه که مدا بووم بۆ تورکیا، وه ئه و که سه ی که پینوینی ده کردم بۆ شوینه کان که ناوی مایک بوو، له سه ر کورسیه کی ده سکدار چه ند هه نگاوێک له ئه ولای منه وه پالی دابوو او وه پشوو ی ده دا.

مایک به پاستی که سیك نه بوو که پینوینی من بکات ئه و ته نها پیاویك بوو خه لکی ماین بوو، که بۆ ماوه ی پینج سال بوو له تورکیا ده ژیا، به لام ئه و پینشیاوی ئه وه ی بۆ کردم که بۆ ئه و شوینه نام ببات که من له و ولاته دا بوو که من سه ردانم کردبوو، له و شه وه تایبه ته دا بۆ خوانیکی ئیواره من بانگه یشته کرابووم له گه ل ئه وو چه ند هاوړپیه کی تورکی ئه ودا.

پینج کهس له ئیمه له وێ بووین وه من تاکه کهس بووم که جگه ره کیش نه بووم له ناویاندا به لایه نی که مه وه پینج پاکه ت جگه ره یان ده کیشا پۆژانه. داوام له یه کیك له که سه تورکیه کان کرد تا بزانی که چۆن ده سته کردوو به جگه ره کیشان. وتی، "به هوی هاوړپوه"، "مه موو کاتیك شته که له هاوړپوه ده ست پیده کات، هاوړپیه کت جگه ره ده کیشیت وه تۆ هه ول ده دهیت تاقی بکه یته وه."

ئەو ھەي كە زياتر جيئى سەرسوورمان بوو ئەو ھەي بوو كە نيو ھەي ئەو كە سانەي كە لە ژوورە كە دا بوون ئەوانە بوون كە ويستوويانە واز لە جگەرە كيشان بهيئن. مايك بۆ چەند ساليك بوو جار جارە جگەرە ھەي دەكيشا، ھە مايك باسي ئەو ھەي كرج كە وازی لە خووی جگەرە كيشان هيئاو ھە ھۆي پەرتووكي كە ھە بە ناوي، ئالڤن كارس ئيزي ھەي تو ستۆپ سمووكينگ.

"وات ليدەكات كە ميشكت پزگار دەكات لە ھەستەي كە جگەرە كيش بيت و ھەوييت وازی لي بهيئيت. پيئدەلئيت كە بو ھستە لە جرو كردن لە گەل خودي خۆت. تو ئەو ھە زانيت كە بە پاستي ناتەوييت جگەرە بكيشيت، دە زانيت كە بە پاستي چيژي لينابينيت. پەرتووكە كە يارمەتيت دەدات كە وا ھەستكي وات بۆ دروست بكات كە تو چيتر قورباني نيت و دەست دەكەيت بە ھەي كە چيتر پيوستت بە جگەرە كيشان نيه."

من ھەرگيز جگەرە ھەم تاقينه كردبوو ھە بە لام تە ماشايە كي ئەو پەرتووكە ھەم كرد پاشان تە ماعي خوئندە ھەي پەرتووكە كە گرتمى ويستم بيخوينمە ھە. نووسەرە كە بە رنامە پيژيە كي سەرنجراكيشي داناو ھە بۆ ئەو ھەي يارمەتي جگەرە كيشە كان بدات تاو ھەكو ئەو ئارەزووي جگەرە كيشانە لە ناو ھەرن. بە شيو ھەي كي سيستميانە جاري كي ئەو ئاماژانەي كە بۆ جگەرە كيشان ھەتە پيئي دەلئيت و مانايە كي نوپيان دەداتى بۆ ئەو ھەي كە تو واز لە كيشاني جگەرە بهيئيت.

شتاني ھەكو ئەمە دەلئيت:

• تۆ پیت وایه که تۆ واز له شتیك دههینیت بهلام تۆ وازی لیناهینیت چونکه جگهره کیشان هیچ شتیکی بۆ نه کردوویت تاوه کو وازی لینهینیت.

• تۆ پیت وایه که جگهره کیشان شتیکه که تۆ پیویسته بیکهیت تا وه کو که سیکی کۆمه لایه تی بیت بۆیه جگهره ده کیشیت. بهلام نه مه وانیه، ده توانیت به بی جگهره کیشانیش که سیکی کۆمه لایه تی بیت.

• پیتوایه که جگهره کیشان بۆ لابر دنی نیگه رانیه، بهلام وانیه جگهره کیشان هیچ له نیگه رانی و دوولیه کانت که مناکاته وه به لکو له ناویان ده بات و تیکیان ده دات و تیکیان ده شکینیت.

به بهرده وامی ئه م گرێانه سالانه دووباره ده کاته وه به کاریان دینیت وه شتی دیکه ش هاوشیوهی ئه وانه به کار دینیت له په رتووکه که دا. ده لیت "زۆر به پوونی ئه وه بخهره میشکته وه"، "تۆ هیچ شتیك له ده ست نادهیت، تۆ ده سته وتیکی ئه رینی زۆر گه وه به ده ست دههینیت نه ک هه ر ته نها بۆ ته ندروستی و توانا و پاره که ت، به لکو له پووی برۆا به خۆبوون و پیزی خود گرتن و ئازادبوون و له هه مووی گرنگتریش تایبه ته ندیتی و ژیا نی داها توت."

به تیپه رپوونی کات که ده گه یته کۆتایی په رتووکه که ی وات لیدیت جگهره کیشان پیکه نینا ویتین شت ده بیت به لاته وه و بئرخترین شت ده بیت به لاته وه که بیکهیت. ئه گه ر چیتر بیر له وه ناکه یته وه که جگهره کیشان هیچ شتیك یان هیچ سوودیك پیبگه یه نیت، هیچ هۆکاریك نییه تاوه کو جگهره بکیشیت، له بهر ئه وهی هیچ سوودیکی نییه پیویست ناکات بیکیشیت. ئه مه هه لگێرانه وهی یاسای دوومه بۆ گۆپینی هه لس وکه وت:

وايلىبىكە كە سەرنىچراكىش نەبىت. ئىستا، لەوانە يە ئەم بىرۆكە يە بەلاتە وە شتىكى زۆر زۆر ئاسان بىت تەنھا بىرو بۆچوونى خۆت بگۆرە ئەوا دەتوانىت واز لە جگەرە كىشاش بەيىنىت، بەلام بۆ خولەكىك لەگەلم بىمىنەرە وە.

ئامازەكان لەكويۇو سەرچاوەيان گرتوو

ھەر ھەلس وکە وتىك ئاستىكى دەرکە وتنى پروكەشى ھەيە، ئارەزوو ەكانە و لە قوولتريش پىكھاتوو، وە ئەمەش ھىما بنچىنەيەكانە. من زۆرجار ئارەزوو ەكى لەم شىو ەيەم ھەيە: "دەمە وىت تاكوس بخۆم." ئەگەر تۆ بوويتايە لە منت بېرسىايە كە بۆ دەتە وىت تاكوس بخويت، ئەوا نەمدەوت، "چونكە لەبەر ئەو ەي پىويستم بە خواردنە بۆ پزگار بوون. راستىە كە ئەمەيە، كە لە شويىنىكى قوولى لە ناو ەو ەي مندا شتىك ھانم دەدات كە تاكوس بخۆم چونكە پىويستم بەو ەيە كە بخۆم تاو ەكو پزگارم ببىت. ئەو ھاندەرە بنچىنەيە بۆ دابىنكردنى خۆراك و ئاو تەنانت ئەگەر ئارەزوو ديارىكراو ەكەم بۆ تاكوسىش بىت. ھەندىك لە ھاندەرە بنچىنەيەكانى ئىمە برييتىن لە:

- ھىشتنەو ەي توانا
- دەستكە وتنى خواردن و خواردنەو ە
- دۆزىنەو ەي خۆشەويستى و وەچە خستنەو ە
- پەيوەندى بەستى و وابەستە بوون لەگەل كەسانى دىكەدا
- بەدەستھىنانى رىزو پەسەندكردنى كۆمەلايەتى
- لەناوبردنى نا دلئايى

● به دهستهینانی شکۆ پله

ئاره زووته نها دیاردهیه کی دیاریکراوه که له هاندهریکی بنچینهیی
 قوولترهوه سه رچاوه ده گریت. میشکی تو گه شه ناکات له گه ل
 ئاره زوویهك بو کیشانی جگه ریهك یان بو ته ماشاکردنی ئینستاگرامیک
 یان بو یاریه کی ئونلاین. به لام له ئاستیکی قوولتردا تو زۆر به سادهیی
 ده ته ویت نادلنیا ییه که ت لابییه ت. وه نیگه رانی و دوو دلی و بیتاقه تیه که ت
 نه هیلتیت و باش بیت یان ده ته ویت په سه ندی و پیزی کۆمه لایه تی
 به ده ست بهینیت یان ده ته ویت پله به ده ست بهینیت، ئه مانه هه موو
 قوولترن که له ناوه وه هه ن.

ته ماشایه کی به ره مه کانی ده ور به رت بکه هه ر به ره مه یک بیت تو ئه وه
 ده بینیت که ئه و به ره مه بو ئه وه دروست نه بووه که هاندهریکی نویت
 تیدا بخولقیینیت. به لکو بو وابهسته بوونه به و بنچینه به نه په تیان ه وه که له
 سروشتی مرؤفدا بوونی هه یه.

● خوشه ویستی بدۆزه ره وه و هچه بخه ره وه = به به کارهینانی

گه رم و گوپی

● په یوه ندی و وابهسته بوون به که سانی تره وه = به به کارهینانی

فه یسبووک

● به دهستهینانی په سه ندی و پیزی کۆمه لایه تی = به پۆست کردن

له ئینستاگرام

● لابر دنی نا دلنیا یی = به سیچ کردن له گوگڵدا

● به دهستهینانی پله و شکۆ = یاری ئونلاین بکه

خووه كانى تۆ چاره سەرى پۆژگارى ئەمپۆن بۆ ئاره زووه كۆنه كان، نوپكارى بەد پرفتارىيە كۆنه كانە. هاندەرە بنەپرتىيە كان كە لە پشت هەلس و كەوتى مۆفەوه هەن وەكو خۆيان دەمپننەوه. خووه تاييە تەكانى كە ئيمە بەرجەستەيان دەكەين بەپىي كات بە پىي ميژوو لە كاتىكەوه بۆ كاتىكى كە دەگۆرپت.

تەماشای ئەم بەشە بە توانايە بكەن: زۆر پىگەى جياواز هەيه بۆ باسكردن و پيشاندانى هەمان هاندەرە بنچينەيە كان. كە سىك لەوانەيه فيرى ئەوه ببیت كە بەهۆى جگەرە كيشانەوه نىگەرانيەكەى لابه رپت و نەيهيلىت. كە سىكى دىكە لەوانەيه نىگەراني و بىتاقەتەكانى بە پۆشتن بۆ پاكردن نەيهيلىت. ئەم خووانەى كە ئىستا هەتە مەرج نىيە كە باشترين پىگە بىت بۆ كيشەكانى كە پووبەپووت دەبىتەوه: ئەمانە پىگايەكن كە دەبىت لىيانەوه فير بىت. هەر كە تۆ ئەوانەت بەكارهينا بۆ چاره سەر كردن لەگەڵ ئەو كيشانەى كە پىويستە چاره سەريان بكەيت ئەوا تۆ دەگەرپىتەوه سەر هەمان شت، سەر هەمان كيشە.

خووه كان واتا پىكەوه بەستران، ئەو پىكەوه بەسترانانە دەبنە هۆى ئەوهى كە ئايا تۆيان ئيمە پيشبىنى خوويەك دەكەين كە شايەنى ئەوه بىت دووبارەى بكەيتەوه ياخود نا. بەلام هەر وەك چۆن لە گفتوگۆكە مانجا لە ياساى دووهدا باسما كەرد، مپشكى تۆ بەردەوام ئەو زانىاريانە وەردەگرپت و تىبىنى ئەو ئاماژانە دەكات كە لە ژينگەكەى دەوروبەريدا هەن. هەموو جارپك كە تۆ ئاماژەيەك دەبىنى يان پيشبىنى دەكەيت ئەوا مپشكى تۆ هاندەرپك (ئەنزمپك) دەردەدات و پيشبىنى شتپك دەكات دەربارەى ئەوهى كە تۆ لە هەنگاوى دواى بىننى ئاماژەكە چى بكەيت.

ئاماژە: تێبینی ئەوە دەکەیت که ئاگردانه که گەرمە.

پیشبینی: ئەگەر دەست بدەم لە ئاگردانه که دەسووتیم، بۆیە لێی دور
دەکەومەو دەستی لێنا دەم.

ئاماژە: دەبینیت که گلۆپی ترافیکە که سەوزە.

پیشبینی: ئەگەر پی بنیم بە بەنزینە که دا ئەوا بەشیوەیەکی سەلامەت
دەرۆمە نێو شەقامە که وە لە شوێنی مەبەستە که م نزیک دەبمەو بۆیە
پیویستە که پی بنیم بە بەنزینە که دا.

ئاماژە یەك دەبینیت، جیای دەکەیتەو، لەسەر بنەمای ئەزموونی
پیشووترت جیای دەکەیتەو و وەلامێکی گونجایی بۆ دیاری دەکەیت.

هەموو ئەمانە راستەوخۆ پوو دەدەن بەلام پۆلێکی گەرم دەبینن لە
خووه کانی تۆدا چونکه هەموو کرداریک که تۆ ئەنجامی دەدەیت بەرەو
پیشچوونی پیشبینی کردنه که ته. تۆ وا هەست دەکەیت که ژیان لە دژی
تۆ وەستاوه بەلام لە راستیدا وەها نییه و پیشبینی کراوه. بە درێژایی پۆژ
تۆ باشترین هەولە کانی خۆت دەدەیت بۆ ئەوەی که پیشبینی ئەو شتە
بکەیت که چۆن ئەو کردارە که دەیکەیت پیشبینی بکەیت و ئەوەی که
تۆ بینیوتە و سوودی هەبوو بۆت لە پابردودا. تۆ بە بەر دەوام بیکۆتا
پیشبینی ئەوە دەکەیت که چی پوو دەدات لە چرکه یان خولەکی
داها تودا.

هەلس وکەوتە کانی ئێمە بە تەواوی لەسەر پیشبینی کردنه کانمان
وەستاوه، بەلام بە جۆریکی تر هەلس وکەوتە کانمان زۆر بە توندی پشتی

بەو پووداوانە بەستووە کە بەسەرماندا دێن و پوو دەدەن و دەیبینن چۆن
لێکی دەدەینەووە نەك پێویستی راستی بابەتەكە كە خۆی لە خۆیدا
پووداوە. دوو كەس دەتوانن تەماشای هەمان جگەرە بکەن، یەكێکیان
هەست دەکات کە راستەوخۆ پێویستە جگەرە یەك بکێشێت، ئارەزووی بۆ
کێشانی جگەرە یەك هەیه، لە کاتی کدا ئه‌وی دیکه‌یان بەرپەرچی بۆنی
جگەرە کە دەداتەووە. هەمان ئاماژە دەتوانی ت خۆیەکی باش یان
خۆیەکی خراپ دروست بکات ئه‌ویش دەکەوێتەووە سەر لێکدانەووە
پیشبینی کردنی تۆ بۆ ئاماژە کە. هۆکاری دروستبوونی خۆه‌كانت لە
راستیدا پیشبینیەکانی تۆن کە وایان لێدەکات بەرەوپیشچن ئه‌و
ئارەزووانە یان ئه‌و خۆوانە.

ئەم لێکدانەوانە دەگۆڕێن بۆ هەستەکان کە ئەمەش ئه‌و جۆرە یە کە ئێمە
هەست پێدەکەین و وەسفی دەکەین و ناوی دەنێن ئارەزوو- هەستیك یان
حەزێك یان هاندەرێك. هەست و سۆزەکانمان کار لەسەر ئه‌و ئاماژانە
دەکەن کە دەیانبینن و پیشبینیان دەکەین وە دەگۆڕن بۆ شتیك بۆ
ئاماژە یەك کە بتوانین جی بەجییان بکەین یان بتوانین بەکاربیهێنین لە
خۆماندا. یارمەتیمان دەدەن کە ئه‌و پوون بکەینەووە کە ئێمە لە ئێستادا
هەست بە چی دەکەین. بۆ نموونە، بته‌وێت یان نا تۆ تیبینی گەرماو
سەرما دەکەیت لەم کاتەدا، ئەگەر یەك نمره‌ پله‌ی گەرما دابەزێت ئه‌وا تۆ
هەست بە شتیکی وەها ناکەیت، ئەگەر دە پله‌ بیتە خوارەووە ئه‌وا
هەرچۆنێك بیت هەست بە سەرما دەکەیت و دته‌وێت شتیکی دیکە
بپۆشیت بۆ ئه‌و هەمی سەرمات نەبێت. ئه‌و هەست کردن بە سەرما یە
ئاماژە یەكە کە هانیداویت بۆ ئه‌و هەمی کرداریك ئەنجام بدەیت کە پۆشینی

جله و بهرگه. تۆ ههستت به و ئاماژهیه کردووه به دريژايی کاته که ی تییڤتا بوویت تۆ ههستت به و ئاماژانه کردووه، به لام تهنها له و کاته دا تۆ پيشبيني نه وه ده که ییت که تۆ ده بیئت شتیکی باشتر بپوشیت و کرداریک نه نجام بدهیت، واتا کاتیك که پله ی گه رما که گۆڤدرا ده بوو شتیکی باشتر نه نجام بدهیت بۆخۆت که ئه ویش پۆشینى جل و بهرگه که بوو.

ئاره زوو کردن ههستی که به وه ی که شتیکت که مه، که شتیکت وونه، نه و ئاره زوو ده که بارودۆخت له ناوه وه ده گۆڤریت. کاتیك که پله ی گه رما نزم ده بیته وه نه و بۆشاییه ک دروست ده بیئت له نیوان نه وه ی که له شی تۆ ههست به چی ده کات وه ده بیئت ههستی به چی بکات. نه م بۆشاییه ی نیوان بارودۆخی ئیستای تۆ له گه ل نه و ئاره زوو ده که وات لیڤده کات هۆکاریکت بۆ دروست بکات که کرداریک نه نجام بدهیت نه وه نه و بۆشاییه که وات لیڤده کات نه وه دروست بیئت.

ئاره زوو بریتییه له جیاوازی نیوان نه وه ی که تۆ ئیستا له کویدایت وه ده ته ویت له کویدا بیت له داهاتوودا. ته نانه ت بچوو کترین کردار یان بچوو کترین هه لئس و که وت. به شیک له هاندانی تیڤایه بۆ نه وه ی که تۆ ههستیکی جیاوازی هه بیئت له وه ههسته ی که له ئیستادا هه ته. بۆیه نه و ئاره زوو ده هیه، بۆیه نه و هاندانه ت هیه تاوه کو ههستیکی جیاوازی تر هه بیئت له و بارودۆخه ی که ئیستا تیایدایت. کاتیك تۆ ههستت بۆ خواردن هیه یان ده ته ویت شتیك بخویت یان ده ته ویت باشتر ببیته وه یان ده ته ویت به نیو تۆڤی کۆمه لایه تیڤا بگه رپیت نه وه ی که له راستیدا تۆ ده ته ویت بریتی نییه له چپسیکی په تاته، یان بریتی نییه له کیشانی جگه ره یه ک بۆ نه وه ی باشتر ببیت، یان بریتی نییه له وه ی که تۆ

پېژەيه‌كې ژور لايكت بو بېت له ناو سوشيال ميديادا يان توپي
كومه لايه تيدا به لكو نه وهى كه تو له راستيدا پيويستته نه وهيه كه هست
به جياوازي بكهيت.

هست وسوزه كانمان پيمان ده لښ كه ئايا بمينينه وه له و بارودوخه
ئىستامانجا كه تييدايين يا خود گورانكارى تيدا بكهين. يارمه تيمان ده دهن
له وهى كه هه ول بدهين كه بريارى باشتري شت بدهين بو نه وهى باشتري
كردار نه نجام بدهين. پسپوراني ده مار نه وه يان دوزيوه ته وه كاتيڅ كه
هسته كان و سوزه كان تيځده شكين يان له ناو ده چن نه وا كه كاته
به راستى ئيمه توانامان له ده ست ده دهن بو برياردان. هيچ ئاماژه يه كمان
پيناگات و نامان بېت كه ئايا شويى چى بكه وين يان له چى به دور بين.
هه روه كو پسپورى بواري ده مار، نه نتونيؤ دومي شيؤ، پرونى ده كاته وه
"نه وانه هسته كانن كه ريگه ت پيځده دهن كه نه و شتانه ي كه له
ده ورويه رتن وه كو شتانيكى باش، خراب يان كه م ته رخه م جيايان
بكهينه وه."

به كورتى نه و ئاره زوه تايبه تانه ي كه هستى پيځده كه يت وه خووه كانى
كه به رجه سته ي ده كه يت به راستى نه و هانده رانه ن كه ده بنه هو
ده رختنى هانده ره بنچينه ييه كان. هه ركاتيڅ خوويه ك به سه ركه وتوويى
بووه هو ي هاندانيڅ، نه وا تو گه شه به و ئاره زوه ده ده يت كه جاريكى
ديكه نه نجامى بدهيته وه. له كاتيڅ ديارى كراودا تو فيرى نه وه ده بېت كه
پيشبيني نه وه بكه يت كه ته ماشا كردنى توپي كومه لايه تى يارمه تيت
ده دات كه خو شه ويست بيت يان ته ماشا كردنى يوتوب يارمه تيت ده دات
كه ترسه كه ت بره ويته وه. خووه كان سه رنچراكيڅن كاتيڅ هه مانگ ده بن

له گەل هەستی ئەرینی وه دەتوانین ئەم تیپوانینە بۆ بەرژەوهندی خۆمان
بەکاربهێنین وەك له دژی خۆمان.

**چۆن مێشکمان بەرنامەپێژ بکەینەوه بۆ ئەوهی چیژ له خووه
سەختەکانیش وەرگیرین**

دەتوانیت وا له خووه سەختەکان بکەیت سەرنجپاکیش بن ئەگەر بێتو
فیڕی ئەوه ببیت که له گەل ئەزموونی ئەرینیدا بیانبەستینەوه. هەندیک
جار هەموو ئەوهی پێویستتە بریتییه له گۆرانیکی زۆر بچووکه له
مێشکتدا. بۆ نموونه، ئێمه زۆر جار قسه دەربارەوی هەموو شتێک دەکەین
که له پۆژەکه ماندا ئەنجامی دەدەین. تۆ پێویستە بەیانی زوو به ئاگا
ببیتەوه بۆ کارەکهت. تۆ پێویستە پەيوەندی یهکی تری تهلهفۆنی ئەنجام
بدەیت تاییهت به کاری فرۆشیاری له پیشهکهتدا. تۆ پێویستە خوانی
ئێواره ئاماده بکەیت بۆ خێزانەکهت.

ئێستا بیر بکەرەوه گۆرینی یهك وشه له: "پێویست" ناکاتهوه بۆ
"دەتوانی".

تۆ دەتوانیت زووتر له خهوهستیت بۆ کارەکهت. تۆ دەتوانیت
پەيوەندی یهکی تری تهلهفۆنی ئەنجام بدەیت تاییهت به کاری فرۆشیاری له
پیشهکهتدا. تۆ دەتوانیت خوانی ئێواره ئاماده بکەیت بۆ خێزانەکهت.
زۆر به ئاسانی به گۆرینی یهك وشه تۆ چۆنیتی بینینی پووداوهکان
دەگۆریت. چۆنیتی گۆرینی بینینی هەلس وکەوتت له شتێکی بارگرانیهوه
بۆ چهند هەلیک.

کلیلی بابەتە کە ئەوەیە کە هەردوو باری پاستیە کە پاستن. تۆ پێویستە
ئەو شتە بکەیت، وە هەروەها تۆ دەتوانیت ئەو شتە بکەیت. دەتوانین
بەلگەمان هەبێت بۆ هەر کۆمەڵێک شت کە مێشکمان هەڵدەبژێرێت.

جاریکیان گویم لە چیرۆکێک بوو دەربارەی پیاویەک کە کورسیەکی
چەرخدار بەکار دەهێنێت، کاتیەک کە پرسبیری ئەوەیان لێکرد کە نایا
شەخە کە بەو شیوەیە لەسەر کورسیەک بیت کە سنووردار کراوە،
پیاوێک وەڵامی داوە، "من باش نیم بەوەی کە خاوەنی ئەم کورسیە
چەرخدارەم. بەلکۆ ئێمە بەهۆی ئەوەوە پزگاکارم بوو. ئەگەر کورسیە
چەرخدارە کەم نەبوایە ئەوا دەبوایە بۆ هەتا هەتایە لەسەر جیگا بم و هیچ
توانای هاتنە دەرەوێم نەبێت لە مالهەم." ئەم گۆڕان لە پێشبینی
کردنەدا بە تەواوەتی دەبێتە هۆی گۆڕینی تەواوی ژیاڵی پۆژانەمان.

دووبارە پێکھێنان و چاککردنی خووەکان بۆ دیاریکردنی سوودەکان وەک
لە پێگەیەکان ئەوا پێگایەکی زۆر خێرا و پوونترە کە جاریکی تر
بەرنامەپێژی بۆ مێشکت بکەیت و وا لە خووەکان بکەیت کە زیاتر
سەرئێشێت.

تاقیکردنەوێ. زۆربەی کەس وەرزش کردنەکیان هەماهەنگ دەکەن
لەگەڵ ئەوەی وەک مەلانی کردن ببینن کە دەبێتە هۆی خاڵیکردنەوێ
توانا وە وەهات لێدەکات ماندوو بیت. دەتوانیت زۆر بە سادەیی زۆر بە
ناسانی وەک پێگایەکی گەشە کردنی بەهرەکان و بوونیادنانەوێ خۆت
تەماشای بکەیت، لە بری ئەوەی بە خۆت بلیت، "من پێویستە بپۆم بۆ
پاکردن لە بەیانیدا"، بلی "ئێستا کاتی بوونیادنانی ئارامی و خێرایە."

ثابووری. کۆکردنه وهی پاره زۆرکات قوریانیانی له گه له، هه رچۆنیک بیئت ده توانیت هه ماههنگی بکهیت له گه ل نازادیدا زیاتر له وهی که شتیکی سنووردارکراو بیئت. نه گه ریه ک راستی ساده و ئاسان بزانییت: ژیان کردن له خوار نه و ئاسته ی که ئیستا تییدایت به مانای بهرز بوونه وه ته له ئاستی ژیانکردندا له داهاتوودا. نه و پارهیه ی که له ئیستاتدا یان له مانگدا هه لیده گریت ده بیته هوی بهرز کردنه وهی ئاستی مامه له کردنی تۆ له مانگی داهاتوودا بۆ شت کپین و فروشتن.

بیرکردنه وهی قوول. هه رکه سیکه که هه ولئ بیر کردنه وهی قوولی دابیئت بۆ زیاتر له پینچ چرکه ده زانییت که چه ندیک زه حمه ته کاتیك له باریکی داپووخاودایت به شیوه یه ک که هه ر دیته ناو هزرته وه، واتا به شیوه یه ک دارووخاویت که له میشتکت ده رناچییت. ده توانیت نه و داپووخانه بگۆریت بۆ گهش بوونه وه یان بهرز بوونه وهی هیوا کاتیك که ده زانییت هه ر پێگریه ک هه ر پچرانیك که ده بیته هوی پیدانی هه لیک بۆ تاقیکردنه وه ت بۆ گه پانه وه بۆ ژیان واتا له و داپووخانه ده رتبه یینیته ده ره وه. داپووخان یان بیهیا بوون شتیکی زۆر باشه چونکه تۆ پیویستت به که وتنه بۆ نه وهی به قوولی بیر بکه یته وه.

نیگه رانبوونی پیشوه خته. زۆربه ی کهس هه ست به نیگه رانی و دوودلی و بیتاقه تی ده که ن پیش نه وهی بابه تیك پیشکهش بکه ن یان پکا به ریه ک ده که ن له بۆنه یه کی گه وره دا. نه وان هه ناسه دان و لیدان دلیان خیرا ده بیئتو زیاتر گێژ ده بن و دلیان تیکه لدییت. نه گه ر ئیمه بمانه وییت ئهم شتانه لیکدانه وه یان بۆ بکه ین وه کو نه وهی بلین نه مانه هه سستیکی نه رینین نه و نه و کاته ئیمه هه ست به ترسیك و گرژبوون ده که ین. نه گه ر

ئىمە ئەم ھەستانە بە شىۋەيەكى ئەرئىنى لىكبدەينەۋە ئەۋكات دەتۋانين بە شىۋەيەكى نەرم و نىان و لەسەرخۆ ۋە لامبدەينەۋە. دەتۋانیت بەم شىۋەيە پىكىبخەيت "من نىگەرانم" بىگۆرە بە "من بەجۆشم ۋە ئەدرىنالىنىكى زۆر ۋەردەگرم تاۋەكو يارمەتيم بدات تاۋەكو زياتر تيشك بخەمە سەر شتەكان."

ئەم گۆرپنە بچوۋكە لە مىشكتدا جادوو نىيە بەلام دەتۋانن وابكەن تاۋەكو ھەستەكانت بگۆرپن ۋە ھەماھەنگى بكن لەگەل خوويەك يان بارودۆخىكى تاييەتدا.

ئەگەر تۆ دەتەۋىت ھەنگاۋىكى زياتر بنىيت ئەۋا دەتۋانیت ھاندەرئىكى خەيالى بۆخۆت دروست بكتەيت. زۆر بە سادەيى بەرجەستەي خوۋەكانت دەكتەيت لەگەل شتىكى دىكەدا كە تۆ چىژى لىبىنىيت ئەۋكات دەتۋانیت ئەۋ ئامارنە بەكاربەنىيت كە تۆ پىۋىستت بە كەمىك لە ھاندان بىت. بۆ نمونە، ئەگەر ھەموۋكات ھەمان گۆرانى گۆلىبىگريت پىش ئەۋەي كە سىكس ئەنجام بدەيت، ئەۋا ئەۋكاتە دەتۋانیت ئەۋ جۆرە ميوزىكە لەگەل كردارەكەدا پىكەۋە بىستىتەۋە. ھەركاتىك كە وىستت بارىكى دەروونى باشت ھەبىت تەنھا پەنجە بە دوگمەي كارپىكردنى ميوزىكەكەدا بنى تاۋەكو كار بكات.

ئىد لاتىمۆر، بۆكسبازو نووسەر لە پىتسبىرف، سوودى لە ھەمان بەرنامەپىژى بەبى ئەۋەي كە بزانىت چىيە. "بەدەستەينانىكى نامۆ" ئەۋ نووسىۋىەتى. "تيشكخستەسەر شتەكان و ووردبۈونەۋە لىيان دەست پىدەكات تەنھا بەۋەي كە ھىدفۆنەكانم دەكەمە گويم لە كاتى نووسىندا. تەنانەت پىۋىستىش ناكات ميوزىكىش كارپىبكەم ھەر بە تەنھا ئەۋە

به سه که هیدفۆنه کانم بکه مه گویم. "به بی ئه وهی که بزانیئت ئه و خودی
خوی مه رچی بۆخوی دانا بوو. له سه ره تا دا هیدفۆنه کات ده کاته گوئی
که میك له و میوزیکه گوئی بیست ده بیئت که چیژی لیده بینیت بۆیه زۆر
باشتر له سه ر کاره کان وورد ده بیته وه. دوا پینج ده بیست جار له
تاقیکردنه وهی ئه وهی که هیدفۆنه کانێ کردۆته گوئی وایلیهاتوووه بووه به
ئامازهیه ک که به شیوهیه کی ئۆتوماتیکی زیاتر توانیویه تی له شته کان
وورد بیته وه. ئاره زوووه که ی به شیوهیه کی سروشتی وایلیهاتوووه
هرکاتیک بیه ویت له شتیك وورد بیته وه یان بنووسیت ئه و هیدفۆن
ده کاته گوئی.

وه رزشکاره کان هه مان به رنامه پێژی به کار دینن له هزری خۆیاندا بۆ
به رجه سته کردنی ئه و ئه رکه ی که هه یانه. به درپژایی کارکردن له
به یسبۆلدا که شه م به چه ند شتیکی تایبه تی ده دا له خۆ کیشانه وه و خۆ
هه لدان پیش هه ر یاریه ک که هه مبوو. هه موو شته کانێ ئه نجامی ده ده ن
ته نها ده خوله کی پیده چوو، منیش به هه مان پێگه هه موو جارێک ئه نجام
ده دا. له کاتی کدا جه سته م گه رم ده بووه وه ئه و ئاماده بوو بۆ ئه وهی که
یاری بکه م. له هه مووی گرنگتر ده یخسته م باریکی ده روونی و هزری زۆر
باشه وه. ده ستم کرد به وهی که ئه م خۆ ئاماده کردنی پیشوه خته ی یاریه
ئه نجام بده م به هه ماهه نگ له گه ل هه سته مملانی و پکاربه ری کردنم و
ووردبوونه وه م له شته کان. ته نانه ت له و کاتانه شدا که هه یج شتیك نه بوو
که هانم بدات به ره وه پیشه وه هه ر ئه و خۆ ئاماده کردنه ی پیشوه خته ی
پیش یاری کردنه که م ئه نجام ده دا، بۆیه "ده که و ته م باری یان سه ر
پێره وی یاری کردنه که وه".

دەتوانیت ئەم بەرنامە پڕیژە بەکاربەینیت بە گشتی بۆ ھەموو مەبەستێک
 کە ھەتە، بە خۆت بلی کە تۆ دەتەوێت ھەستیکی دڵخۆشترت ھەبێت بە
 گشتی، شتێک بدۆزەرەو ھەواتلیبکات کە بەراستی دڵخۆش بیت - بۆ
 نمونە، بەخێوکردنی سەگێک یان ھەمام کردنی - دواتر پۆتینیکی کورت
 دروستبکە کە بتوانیت بەرجەستە ی بکەیت ھەموو کاتی ک پێش ئەو ھە
 کارە ئەنجام بدەیت کە ھەزرت پێیەتی. پەرنگە تۆ بتەوێت سی جار بە
 قولی ھەناسە بدەیت و پاشان زەردەخەنە یەک بکەیت و پێبکەنیت.
 سی ھەناسە ی قول، زەردەخەنە یەک، سەگێکی مائی و بەردەوامبە.
 ووردە ووردە ئەم ھەناسەدان و زەردەخەنە کردنە بکەیت بە پۆتین و
 ھەماھەنگی بکەیت لەگەڵ ئەو ھەستیکی دەروونی باشت ھەبێت.
 دەبێت بە ئاماژە یەک کە مانای دڵخۆشی تۆ دەبەخشیت، ھەر کە ئەمەت
 ئەنجامدا دەتوانیت ھەموو کاتی و ھەرکاتی بکەیت کە پێویستت بەو
 بیست باری دەروونی و ھەستەکانت بگۆریت. لە شوینی کارەکەت
 نیکەرانیت یاخود دوو دلیت یان لە ژێر نیکەران و پەستاندایت؟ ئەوا سی
 ھەناسە ی قول ھەلەمژە و زەردەخەنە یەک بکە. دڵگرانیت لەبارە ی
 ژیانەو؟ ئەوا سی ھەناسە ی قول ھەلەمژە و زەردەخەنە یەک بکە. ھەرکە
 خووەکە بوونیاد نرا ئەوا ئاماژە کە دەتوانیت ببیت بە ئارەزوو، ئەگەر
 تەنانت شتێکی زۆر زۆر کەمیش لەگەڵ بارودۆخە بنەرەتیە کە بگۆریت.
 کلیلی دۆزینەو ھەواککردنی ھۆکارەکانی خووە خراپەکانت بریتیە لە
 دووبارە پێکخستنەو ھەماھەنگیەکانی کە ھەتە دەربارە ی خووە
 خراپەکانت. ئاسان نییە بەلام ئەگەر بتوانیت بەرنامە پڕیژە کی نوێ بۆ

پیشبینیه کانت بکهیت ده توانیت خووه سهخت و گرانه کان بگوریت بۆ
خووه سهرنجراکیشه کان.

کورتەى بەشە که

- پیچەوانەى هەلگێرانه وەى یاسای دووهم بۆ گۆرپینی خوو بریتییه
لە وەى که وایلیبکهیت سهرنجراکیش نه بیّت.
- هەموو هەلس وکە وتیڤ ئاستیڤکی دەرکەوتنی پووکهشی هەیه بۆ
ئارەزوو کردن و دیاریکردنی هاندەرە بنەرەتیە کان.
- خووه کانت بریتین لە چاره سەر بۆ پۆژگاری ئیستاکه بۆ ئارەزووه
کۆنه کان.
- لە راستیدا هۆکاری خووه کانت بریتین پیشبینیه کانت که
هەسته کانت به پێوه ده بن.
- سووده کانی دوورکەوتنه وه له خووه خراپه کان دیاریبکه بۆ ئە وەى
که وه های لیبکهیت که سهرنجراکیش نه بیّت.
- خووه کان سهرنجراکیشن کاتیڤ که هەماهه نگیان ده کهیت له گەل
هەستیڤکی ئەرینی، وه هەروه ها سهرنجراکیشیش نین کاتیڤ که
هەماهه نگیان له گەل هەسته نه رینیە کان.
- بوونیادنانی هاندەرکی خەیاڵی به هۆی ئە نجامدانی شتیڤکه وەیه که
تۆ راسته وخۆ چیژی لیده بینیت پیش ئە نجامدانی خووه سهخته که.

چۆن خووی باش بوونیاد بنئین

یاسای یه که م	وایلیبکه دیاربیت
۱,۱	کارتی به رجه سته کردنی خووه کان پرپکه ره وه. ئەو خووانه ی ئیستا هه ته بیاننوسه تاوه کو به ئاگا بیت لییان.
۱,۲	ئاره زووی جی به جی کردن به کاربهینه: من ئەم خووه (ناوی ئەو هه لئس وکه وته ی ده ته ویت ئە نجامی بدهیت) له (ئو کاته ی که ئە نجامی ده دهیت) له (ناوی ئەو شوینه ی که تیایدا ئە نجام ده دهیت)"
۱,۳	خرکردنه وه ی خووه کان به کاربهینه "پاش ئە نجامدانی (ناوی ئەو خووه ی ئیستات بنووسه که هه ته)، (ناوی ئەو خووه نوییه ی که ده ته ویت ئە نجامی بدهیت) ده که م."
یاسای دووه م	وایلیبکه سه رنجراکیش بیت
۲,۱	هاندانی پیکه وه به ستنه وه به کاربهینه: ئەو کرداره که ده ته ویت ئە نجامی بدهیت بیه سته ره وه به و کرداره ی که پیویسته ئە نجامی بدهیت.
۲,۲	له و کلتووره دا بژی که ئەو هه لئس وکه وته ی ئاره زووی ده کهیت شتیکی ئاسایی بیت له و کلتووره دا.
۲,۳	که ش وهه وایه کی هانده رانه بخولقینه. شتیکی ئە نجام بده که پاسته وخۆ چیژی لیببینیت پیش خوویه کی سه خت.
یاسای سییه م	وایلیبکه ئاسان بیت
یاسای چواره م	وایلیبکه قایلکه ر بیت

چۆن خووه خراپه کان له ناو ببهین

هه لگیڕانه وهی یاسای	وایلیبکه نادیار بیٲ
یه که م	
۱,۵	به ریه که وتن مه هیله . ئه و ئاماژانه لایبه که ده بنه هۆی خووه خراپه کان
هه لگیڕانه وهی یاسای	وایلیبکه سه رنچراکیش نه بیٲ
دووه م	
۲,۴	هزرو بۆچوونت پێگکبخه ره وه . سووده کانی دوورکه وتنه وه له خووه خراپه کان دیاریبکه .
هه لگیڕانه وهی یاسای	وایلیبکه سه خت بیٲ
سییه م	
هه لگیڕانه وهی یاسای	وایلیبکه قایلکه ر نه بیٲ
چواره م	

ياسای سیّهم

وایلینگه ئاسان بیت

به هیواشی ریکه به لام هه رگیز ناوړ مه دهره وه

له یه که م پوژى وانه ی جیړى یو لسماندا، که پروفیسور بوو له زانکوۍ فلوریدا. خویندکاره کانی به شی فیلمسازى دابه شکرد به سهر دوو گروپدا. هه موو نه وانه ی که له به شی دهسته چه پی پوله که دا بوون، یو لسمان پوونى کرده وه، نه وانه دهن به گروپی "چهنديتی". نه وان به هیواشی به پی ی بری نه و کاره ی که به ره می دهینن پله پله ده کرین و جیا ده کرینه وه. له کوتا پوژى وانه که یدا ژماره ی نه و وینانه هه ژمار ده کات که له لایه ن هه ر خویندکاریکه وه وه ریگرتووه. به پی پله به نديه که، سه د وینه به پله ی A ، نه وه د وینه به پله ی B ، هه شتا وینه به پله ی C داده نریت و ئیتر به وشپوهیه.

له هه مان کاتدا نه وانه ی که له دهسته راستى پوله که دا بوون دهنه گروپی "جوړیتی". ته نها به پی ی باشى کاره که یان پله پله ده کرین و جیا ده کرینه وه. نه م گروپه ته نها پیویسته که به دریژایى وه رزی خویندنه که یه ک وینه به ره م بهینن بو نه وه ی که بن به پله ی A و پیویسته به گشتى وینه یه کی زور بی که م وکوپى بیت.

له کوتایى بابه ته که دا یو لسمان سه ریسوور مابوو که هه موو وینه باشه کان له لایه ن گروپی چهنديتی یه وه به ره مهینرا بوون. به دریژایى وه رزه که نه م خویندکارانه سه رقال بوون به گرتنى وینه وه، وه تاقیان ده کرده وه له گه ل گوشه ی پووناکی و پیکهاتن به به کارهینانى چهندين ریگه ی جیاواز له ژوره تاریکه کاند او له هه له کانیا نه وه وانه یان وه رده گرت و فیتر

ده بوون. له پرۆسه ی دروستکردنی سه دان وینه دا به هره کانی خو یان به ناگا هیئا. له هه مان کاتدا گروپی جوړیتی ئه وه یان ده خه ملاند که که ی کاتیکی گونجاوو ته واوه و ده توانن به رپرسیاریتی هه لېگرن و بی کیشه بیټ. له کو تاییدا هیچ شتیکی وه هایان پینه بوو که نیشانی بدهن و به ره می ماندوو بوونه که یان بیټ و جگر له وهی که جیاوازی بوچوونیان هه بوو که نه یان توانیبوو جیاوازی راو بوچوونه کانیا ن یه کبخه ن و وینه یه کی مامناوه ندی باشی لیبه ره م بهیئن.

ئاسانه که بوه ستیت و هه ولی ئه وه بدهیت که باشتین نه خشه بدو زیت هه بو گورانکاری: بو نمونه، خیراترین پړگه بو دابه زاندنی کیش یان باشتین به رنامه بو دروستکردنی یان بو بوونیادنانی ماسولکه کان یان باشتین بیرۆکه بو پاله په ستو چیه. ئیمه زور وورد ده بینه وه و تیشک ده خه یه سهر ئه وه ی باشتین پړگه بدووزینه وه که هه رگیز ده ستمان ناکه ویت بو ئه وهی که ده ست بکه ین به کرداره که. هه روه ک قوالتیر جاریک وتوویه تی، "باشتین شت بریتییه له دوژمنی چاکه."

من ئه م دپره وه کو جیاوازیه ک ده بینم له نیوان جووله و ده ست پیکردنی کرداردا. هه ردوو بیرۆکه که وا پیده چیټ که وه کو یه ک بن به لام له راستیدا وه ها نییه وه کو یه کتر نین و جیاوازن. کاتیکی که تو له جووله یه کدایت ئه وا تو نه خشه یان به رنامه پړییه ک داده نییت. هه موو ئه مانه شتانیکی باشن به لام هیچ ئه نجامیک به ره م ناهینن.

کردار له لایه کی تره وه جوړیکه له هه لئس وکه وت که ده بیټه هوی به ده ستهینانی ده رنه نجام. ئه گه ر من بیست بیرۆکه م هه بیټ له سهر بابه تیکی که ده مه ویت له سهری بنووسم، ئه م هه بوونی بیرۆکه یه

جوولاندنيكه كه له مندا ههيه، به لām ئه گهر من به راستي به كردار له سهر بابته كه بنووسم ئه وه كرداره كه يه كه ئه نجامي ده دهم. كه واته ئه گهر برۆكه كه م هه بيته ئه وه شتيكه كه ده مجرولينيته وه ئه گهر بنووسم ئه وه كرداره كه يه. ئه گهر به شوين باشتري نه خشه يان پلاني لاواز بوون يان پيجيم كردندا بگه پيم و چهند په رتوو كيكي له سهر بخوينمه وه، ئه مه جووله كه يه كه هانم ده دات. به لām ئه گهر به راستي ژمه خورامي ته ندروست بخوم ئه مه كرداره كه يه كه ئه نجامي ده دهم.

هه نديك جار جووله كان به سوودن به لām هه رگيز ده رته نجاميان نابيته ته نها به خودي جووله كه. گرنگ نيه كه تو چهند جار ده چيت وقسه له گه ل راهينه ره تايبه ته كه تدا ده كه يت، ئه م جووله يه هيچ واتليناكات كه له ش ولاريكي جوانت بداتي. ته نها ئه نجامداني كرداره كه يه كه كاري له سهر ده كه يت واتليده كات كه ئه نجاميكت ده ستيكه ويته كه تو ده ته ويته به ده ستي به ينيته. ئه گهر جووله كان نه بنه هو ي ئه نجام كه واته بو چي ئيمه ئه نجاميان ده ده ين. هه نديك جار ئيمه ئه نجامي ده ده ين له بهر ئه وه ي كه به راستي پيوستمان به وه يه كه نه خشه يه كمان هه بيته يان له شتيكه وه فير ببين، به لām زور جار له بهر ئه وه ي ئه نجامي ناده ين به لكو له بهر ئه وه ده يكه ين چونكه جووله كان وامان ليده كهن كه هه ست بكه ين به وه ي ئيمه شتيك به ره وپيش ده چين به بي ئه وه ي كه خومان پووبه پووي مه ترسي بكه ينه وه، وه ئيمه مه ترسي شكست هينان تاقيبكه ينه وه. زور به مان شاره زاین له دوور كه وتنه وه له په خنه ليگرتن. هه ستيكي خوش يان باشت ناداتي كاتيک كه شكست دينيت يان كاتيک له لايه ن خه لکانی ده روبه رته وه بريارت له سهر ده دريته. بويه ئيمه دوور ده كه وينه وه له و

بارودوخانه که په‌گه پروو بدن و بېنه هوۍ نه‌وه‌ی که شکست بهینین
یان په‌خنه‌مان لیږگیریت له لایه‌ن که‌سانی تره‌وه. نه‌مه‌ش گه‌وره‌ترین
هوکاره که تۆ زیاتر به‌ره‌و لایه‌نی جووله‌که ده‌پویت وه‌ک له‌وه‌ی
کرداره‌که نه‌نجام بده‌یت: تۆ ده‌ته‌ویت که شکست هی‌نان دوا‌بخه‌یت
ناسانه که له جووله‌دا بیت له‌گه‌ل خوت‌داو پروا به‌خوت بهینیت که تۆ
خه‌ریکه به‌ره‌وپیش‌چوون بو‌خوت نه‌نجام ده‌ده‌یت، "من گفتوگو هه‌بووه
که کردوومه له‌گه‌ل چوار که‌س یان کپیاردا له ئیستادا، نه‌مه‌شتی‌کی
باشه‌ ئیمه به‌ ئاراسته‌یه‌کی باشدا ده‌پوین، یان "من چه‌ند بیرۆکه‌یه‌کم له
می‌شکی خۆمدا هه‌لینجاوه بو‌ئو په‌رتووک‌ه‌ی که ده‌مه‌ویت بینووسم،
نه‌مه‌شتیکه که تۆ له خوت‌دا کوۍ ده‌که‌يته‌وه".

جووله‌کان واتلیده‌که‌ن که تۆ نه‌وه‌سته‌ت هه‌بیت که تۆ خه‌ریکه
شته‌کان ته‌واو ده‌که‌یت و نه‌نجامیان ده‌ده‌یت به‌لام له راستیدا تۆ ته‌نها
خوت ئاماده ده‌که‌یت بو‌شتیک که ده‌ته‌ویت ته‌واوی بکه‌یت و نه‌نجامی
بده‌یت. کاتی‌ک خو ئاماده کردنه‌که ده‌بیت به‌جوړیک له پشت‌گو‌یخستن تۆ
پی‌ویسته شتیک بگوریت. تۆ ناته‌ویت که به به‌رده‌وامی له‌وه‌دا بمینیت‌ه‌وه
که نه‌خشه دابنیت به‌لکو ده‌بیت تۆ به کردار نه‌نجامی بده‌یت و نه‌زموونی
بکه‌یت. نه‌گه‌ر ده‌ته‌ویت خووه‌کانت به‌پړوه‌ببه‌یت کللی ده‌ست پیکردنی
نه‌م کرداری به‌پړوه‌بردنه، دووباره کردنه‌وه‌یه نه‌ک بی‌خه‌وشی و ته‌واوی. تۆ
پی‌ویست ناکات نه‌خشه بو‌هه‌ر خوویه‌کی نوۍ داب‌پړیت که ده‌ته‌ویت
نه‌نجامی بده‌یت. تۆ ته‌نها پی‌ویستت به‌وه‌یه نه‌زموونی بکه‌یت و
تاقیب‌که‌يته‌وه و تیایدا بژیت. نه‌مه‌یه‌که‌م پړگایه بو‌یاسای سی‌یه‌م: تۆ
ته‌نها پی‌ویسته که هه‌موو زانیاریه‌کان کو بکه‌يته‌وه.

ئایا به تەواوەتی بوونیادنانی خوویەکی نوێ چەندێک کات دەخایەنیت؟
 دروستکردنی خووەکان پڕۆسەیەکی تێیدا ھەڵس و کەوت بەشیوەیەکی
 پیشکەوتوانە دەبێتە شتیکی ئۆتوماتیکی لە پێگەی دووبارە
 کردنەوەوە. ھەتاوەکو زیاتر چالاکیەکی دووبارە بکەیتەو ئەوا زیاتر
 گۆرانکاریەکانی میشتە دەبن بە شتیکی چوست و چالاک دەبن بۆ گۆڕینی
 ئەو کردارەیان ئەو چالاکیە. زانایانی بواری دەمار بەمە دەڵێن
 "ناسەرەوێ درێزخایەن" کە دەگەرێتەو بەو بەھیزکردنی
 پەییوەندیەکانی نێوان دەمارەکان لە میشتە لەسەر بنەمای ئەو شیوازە
 کە ئێستا چالاکیەکی ھەیتە لەگەڵ ھەر دووبارە کردنەوەیەکی کە خانە بە
 خانە ئامارەدانەکانیان بەرەو پیشەوێ دەچێت و پەییوەندیە دەمارییەکان
 بەھیزتر دەبن. یەكەمجار لە لایەن زانای کۆئەندامی دەمار دۆنالد ھیب، لە
 ساڵی ۱۹۴۹دا کە ناسراوە بە یاسای ھیب، دەڵێت: "ئەو خانە دەمارانە
 کە پێکەوێ کار دەکەن پێکەوێ بەستراون."

دووبارە کردنەوەی خووەبێتە ھۆی پوون کردنەوەی چالاکیە
 جەستەییەکان لە میشتە لە میوزیک ژەنیدا یان لە بواری مۆسیقادا
 میشتەکۆلە _ گرنە بۆ جوولە جەستەییەکانی وەکو چۆن گیتاریک
 دەژەنیت یان کەوانەکە ی سەرکەمانیک دەجولێت _ ئەمە زۆر گەرەترە
 لەو کەسانە میوزیک ژەن نین و لەو بواردەدا کار ناکەن. کەسانی بواری
 بیرکاری لە ھەمان کاتدا ماددەیی خۆلەمیشتی نێوان ماددەیی ژێر دیواری
 میشتەیان زیاد دەبێت، کە پۆلیکی گرنە ھەیتە لە ھەڵسەنگاندن و
 ھەژمارکردندا. قەبارەیی ئەو ماددەیی پاستەوخۆ بەستراوەتەو بە بری
 ئەو کاتە کە لە دروستکردنی ئەو بەشەدا بەسەربراوە، ھەتا بەتەمەنترو

ئەزموونی یاتر بێت بێکاریزانە که، ئەوا باشتر ئاستی ماددە
خۆلە میشیە که ی نێو میشکیان بەرز دەبێتە وە.

کاتیك زاناكان تاقیکردنە وە یەکیان کرد لە سەر میشکی شۆفیڤری
تاکسیەکان کرد لە شاری لەندن، ئەو یان بۆ دەرکەوت که
هایپۆکەمپەس، که بە شیک لە بۆشایی نێو میشکە _ ئەو بە شە ی میشکە
که بە کار دەھێنرێت بۆ یادە وەری _ ئەو بە شە ی میشک که یادە وەری
تێدایە گە وەرە تر بوو لە و کە سەنە ی تر که شۆفیڤری تاکسی نە بوون.
تەنانەت لە وەش سەرنجراکێشتەر ئەو یە که ئەو بە شە ی میشک قە بارە که ی
بچووک دەبێتە وە کاتیك شۆفیڤرەکان خانە نشین دەبن. هەروەکو
ماسوولکە ی جەستە که چۆن وە لāmی وەرزش بۆ هەلگرتنی قورسای
دەداتە وە. ئەو بە شە ی میشک خۆیان لە گەل بە کارهێنانەکاندا دەگونجین
وە دەپوکی نە وە کاتیك که ئەو کردارانە یان پیناکرێت.

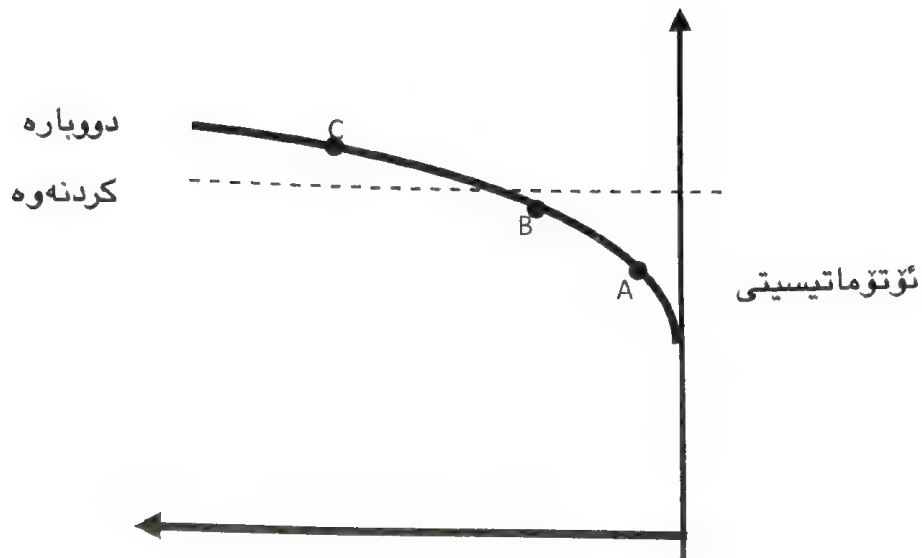
بە دلنایایە وە گرنگتری دووبارە کردنە وە بۆ بوونیادنانی خووەکان بۆ
ناسینە وە یەکی درێژخایە نە پیش ئەو ی که زانایانی بواری کۆئەندامی
دەمار دەست بکەن بە گەپان بە دونیادا. لە سالی ۱۹۶۰ دا فەیلەسوفیکی
ئینگلیز بە ناوی جۆرج هەیچ لويس، تێبینی ئەو ی کرد که، "ئەگەر لە
کاتی فیڤبوونی زمانیکی نویدا ئامیڤریکی مۆسیقی بێژەنیت یان چەند
جوولە یەکی نائاسایی نا باو بکەیت ئەوا ئەو سەختیە ی فیڤبوونە دەروات
لە بەر ئەو ی هەر کە نالێک لە و کە نالانە ی که پێویستە هەر هەستێک پیا ی
تێپەر بێت ئەوا دانامە زریت، بە لām هەر زوو چەند دووبارە کردنە وە یەکی
بەردەوام ئەو پێگایە دەبرێت که بە مەش ئەو سەختیە دیارنامینیت:
کردارەکان وایان لێدیت دەبنە شتیکی ئۆتوماتیکی و تۆ دەتوانیت

بەرجهستهيان بکهیت له کاتیڤدا میښک هه ماههنگ ده بیټ له گهل ئه و
جوولانه دا ده کات. " هه ردوو لایه نی شاره زایی و لایه نی زانستی هاپان
له سه ر ئه وه ی که: دووباره کردنه وه ی شتیڤک یان کرداریڤک جوریکی
گورانه.

هه ر جاریڤک که تو کرداریڤک دووباره ده که یته وه تو به شیڤکی ده مار له
میښکت هه ماههنگ ده که یت له گهل ئه و خووه داو پایدینیت له سه ری.
ئه مه ش مانای ئه وه یه که زور به ساده یی به خستنه ناوی هه ر شتیڤکی که
ده ته ویت بو گرنگترین هه نگاوه کانی که تو ده ته ویت بینیت ئه و ده بیټه
هوی چوونه ناوه وه ی ئه و خووه و دروستبوونی له تودا. هه ر بویه که
قوتابیان به ده رزه ن وینه ی ئه و شته ده گرن که به هره کانیان به ره و پیش
ده بات له کاتیڤدا ئه وانه ی که به س به ته نها له سه ر شیوه ی زاره کی کار
ده که ن ده رباره ی وینه ی بی خه وش. گروپیک له سه ر کاتی ئیستا
مه شقیان ده کرد وه کروپیکی دیکه له سه ر کاتی رابردوو فیڤرکاریان
ده کرد. یه کیڤکیان له سه ر کردار کاری ده کرد، ئه ویتریان له سه ر جووله.

هه ر خوویه ک که شوین ئه م پیرپه وه هاوشیوه یه ده گریټ له کرداریڤکی
ماندووکه ری زوره وه بو خوویه کی ئوتوماتیکی بیگورپیت، ئه و ئه و
پروسه یه ناسراوه به "ئوتوماتیسیټی" ئه مه ش بریتییه له توانای
به رجهسته کردنی هه لس وکه وت به بی ئه وه ی بیرى لیڤکه یته وه، ئه مه ش
کاتیڤک پرووده دات که به شی نااگایی میښک کرداره که به بی ویستی خوت
جی به جی ده کات. شتیڤکی هاوشیوه ی ئه م وینه یه ی خواره وه ده بیټ که
کیڤشراوه:

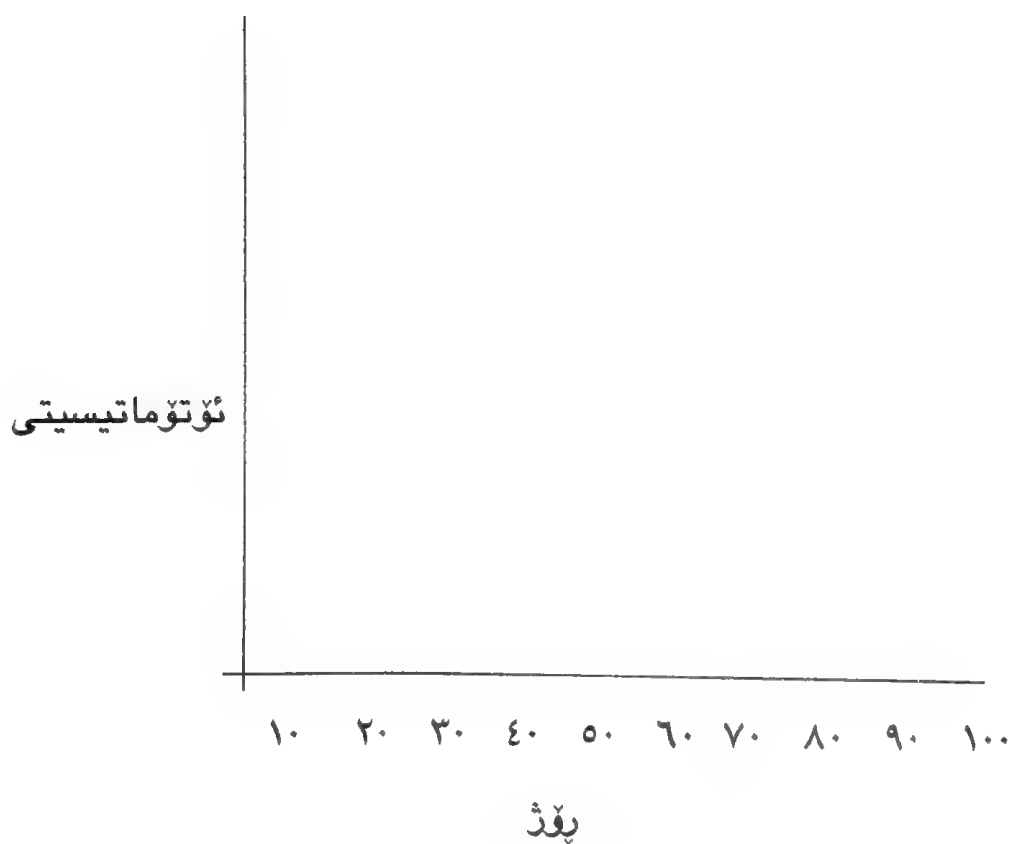
هیلّی خووه کان



وینە ی ۱۱: لەسەرەتاوە کە خاڵی (A) ه خووه که پێویستی بە ماندووبوون و ووردبوونە وە یەکی زۆرە بۆ بەرجەستەکردن. پاش چەند دووبارەکردنە وە یە ک دەگەیتە خاڵی (B) ئاسانتر دەبێت بۆ بەرجەستەکردن لەم خاڵەدا بەلام هیشتا پێویستی بە بەشی ئاگایی میشتک هەیه بۆ ئەوێ کە سەرئێج بداتە سەر ئاماژە و کردارەکان. بە مەشق کردنی بەردەوام و تەواو پێویست دەگاتە خاڵی (C) و خووه که دەبێت بە شتیکی نۆتوماتیکی وە پێویستی بە بەشی ئاگایی میشتک نامی نیت. لە پشت ئەم ئاستەنگیانە وە _ هیلّی خووه کان هەیه _ خووه کان هەلس و کە و تە کە ت دەتوانریت باشتەر بکریت یان خراپتر بکریت بەبێ بیرکردنە وە ئەوا بەم جورە خوویەکی نوێ پیکدی.

لە پەراوەکانی دواتردا، دەبینیت کە چۆن کاتیەک توێژەرەوهەکان لە ئاستیکی ئۆتوماتیکی خوویەکی راستەقینە ی وەکو پۆشتن بە پێ ئەنجام دەدەن پۆژانە بۆ ماوەی ۱۰ خولەک. شیوەی ئەم هیلکاریانە کە زاناکان پێی دەلێن هیلای فێرکاری، کە راستی گرنگی لەسەر هەلسووکەوت بەدەردەخات: خووەکان لەسەر بنەمای چەند جارە بوونەوه پیکدین نەک کات.

پۆشتن بۆ ماوەی ۱۰ خولەک پۆژانە



یەکیەک لە زۆرتەین ئەو پرسیارانە ی بە گشتی گۆییبستی دەبم بریتییه لە، "چەندیەک کات پێویستە بۆ بوونیادنانی خووی نوێ؟" بەلام ئەوەی

به راستی خه لکی پیویسته پرسپاری له باره وه بکه ن ئه وهیه که، "نایا چەند جاری دهویت تاوه کو خوییه کی نوئ بوونیاد بنییت؟" ئه وهیه، چەندیک دووباره کردنه وه پیویسته تا وه ها له خوییه ک بکهیت ببیتته شتیکی ئۆتۆماتیکی؟

هیچ شتیکی جادویی ده باره ی تیپه پوونی کات شان به شانی پیکهینانی خو. گرنگ نییه ئه گهر بیست و یه ک پۆژ یان سی پۆژ بیت یان سی سه د پۆژ بیت. ئه وه ی گرنگه ئه و پێژهیهیه که تۆ هه لئس و که وته که ی تیدا به رجهسته ده کهیت. چەند باره کردنه وهیه که ئه و جیاوازیه دروست ده کات. ئه وه ی که گرنگه تیکرای به رجهسته کردنی هه لئس و که وته کهیه. تۆ ده توانیت شتیک دوو جار یان دوو سه د جار ئه نجام بدهیت له ماوه ی ۳۰ پۆژدا. چەند باره کردنه وه کهیه که جیاوازیه که دروست ده کات. ئه و خوانه ی ئیستا هه ته له سه دان مه شق یان په نگه هه زاران جار مه شق کردنه وه به ره م هاتبیت. خوی نوئ پیویستی به هه مان ئاستی چەند باره کردنه وه هیه. تۆ پیویسته زنجیرهیه ک له هه ولدانی سه رکه وتوو پیکه وه به سستیته وه تاوه کو خووه که به ته واوی چه سپ ده بیت له میشتکداو هیلی خووه کان تیده په رینیت.

له کرداردا، گرنگ نیه چەندیک کاتی پیده چیت تا خوییه ک ده بیتته شتیکی ئۆتۆماتیکی. ئه وه ی که گرنگه ئه و کردارهیه که تۆ پیویسته ئه نجامی بدهیت تا به ره و پیش بچیت. ئیتر ئه و کرداره به ته واوی ئۆتۆماتیک کردنی شتیکی زۆر گرنگ نه بیت.

بۆ بوونیادنانی خوییه ک تۆ پیویسته راهینانی له سه ر بکهیت. وه کاریگه رترین پێگه بۆ ئه وه ی راهینانه که ئه نجام بدهیت پابه ند بوونه به

ياساى سىيەمەو ە بۆ گۆپىنى ەلسۆكەوت كىردن: واپلىبكە ئاسان بىت.
لە بەشەكانى دواتردا ئەو ەت نىشان دەدەن كە چۆن ئەو ە ئەنجام بەدەت.

كورتەى بەشەكە

- ياساى سىيەم بە گۆپىنى ەلسۆكەوت برىتتىيە لەو ەى
واپلىبكەت كە ئاسان بىت.
- كارىگەرتىن شىۋازى فېربوون مەشق كىردنە نەك نەخشە دانان.
- تىشك بخەرە سەر ئەنجامدان و بە كىردارى كىردن نەك جوولاندن.
- پىكھىننى خوو ەكان پىرۆسەيەكە تىايدا ەلسۆكەوت بە
شىۋەيەكى پىشكەوتوو دەبىتە كىردارىكى ئۆتۆماتىك تىاتا لە
پىگەى دووبارە كىردنەو ەو.
- برى ئەو كاتە گىنگ نىيە كە دەخايەننىت بۆ بەرجەستە كىردنى
خوويەك ەك لە گىنگى ژمارەى ئەو جارانەى كە بەرجەستەت
كىردو ە.

یاسای که مترین ماندووبوون

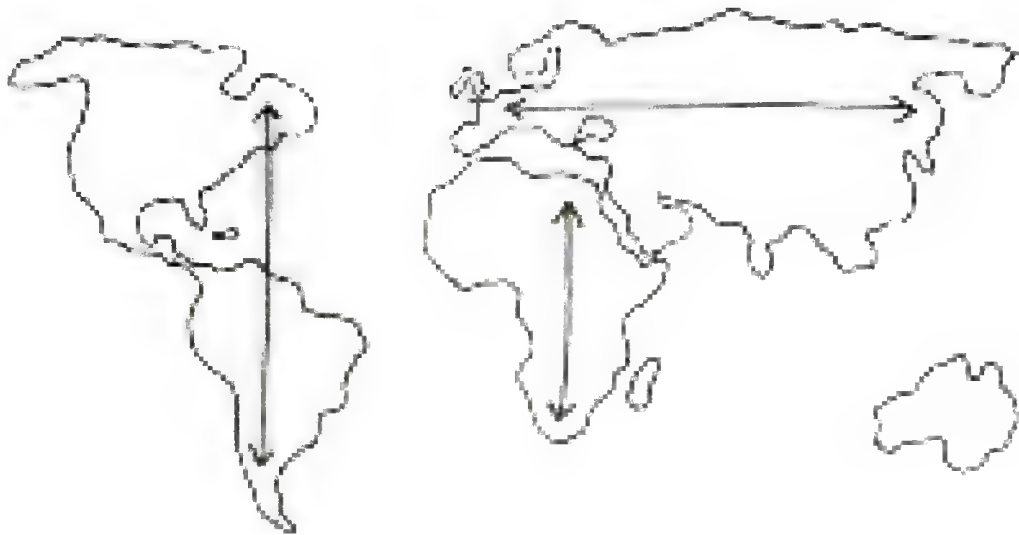
له و په رتوو که که ی به ناوی گهنز، جیرمز ئاند ستیل، که براوه ی خه لات بوو وه کو زانای مرؤقزانی و زینده وه رزانی جیرید دایموند ئاماژه به راستیه کی ئاسان ده کات ئه ویش ئه وه یه ده لئیت: کیشوهره جیاوازه کان شیوه ی جیاوازیان هه یه. له یه که م تیروانیندا پرسته که زور پوون و بیبایه خ دیته به رچاو به لام ئه وه دهرده که ویت دواتر که کاریگه ریه کی زوری له سهر هه لئس و که وتی مرؤقه کان هه یه.

بنچینه ی ئه مریکه کان له بنه پره تدا له باکووره وه به ره و باشوور دیت. ئه وه پووبه ریکی به رفراوانی زهویه له باکوورو باشووری ئه مریکا که دریژو باریکه وه که له وه ی به رفراوان و به رین بیت. هه مان شت بو ئه فریقاش دروسته. له کاتی ئیستادا ئه و زهویه فراوانه ی که ئه وروپا و ئاسیا و پۆژه لاتی ناوه راستی پیکهیناوه پیچه وانه یه. ئه م کشانه به رفراوانه ی زهویه به ره و پۆژئاواو پۆژه لات دهروات له شیوه دا. به پیی تیروانینی دایمند ئه م جیاوازیه له شیوه دا پۆلیکی گرنگی هه بووه له بلاوکردنه وه ی کشتوکال دا چه ندین سه ده یه.

کاتیک کشتوکال دهستی به بلاو بوونه وه کرد له جیهاندا، جووتیاره کان کاتیکی زیاتریان له به رده ستدا بوو به ره ولای پۆژئاوو پۆژه لاتدا وه که بو لای باکوورو باشووردا. ئه مه ش به هوی هه لکه وته ی شوینه که وه یه له گه ل ئه وه شدا به گشتی هه مان به رفراوانی یان هه یه له گه ل که ش وه و او بری تیشکی خوړو باران بارین له گه ل گوپانی وهرزه کان ئه م هوکارانه وا

دەكەن كە جووتيارەكان گەشە بە بریكی كەم لە دەغلۆدان بدەن بۆ
تەواوی پووبەری فەرەنسائو چیندا بڵاوی بكەنەوه.

ئاراستەى پۆژەلەت - پۆژئاوا



ئاراستەى باكور - باشوور

وینەى ۱۳: تەوەرەى سەرەتایی ئەوروپا و ئاسیا پۆژەلەت - پۆژئاوايە.
تەوەرەى سەرەتایی ئەمریکا و ئەفریقا بریتیە لە باكور - باشوور. ئەمە دەبیته
هۆی پێژەیهکی زیاتر لە دەغلۆدان لە سەر و خوارووی ئەمریکا وەك لە
ئەوروپا و ئاسیادا. لە ئەنجامدا كشتوكاڵ دوو هیندە خیراتر بڵاو بوو وە لە
ئەوروپا و ئاسیادا وەك لە هەر شوینیکی تر. هەلسوكەوتی جووتیارەكان
تەنانهت بە تیپەپوونی سەد یان هەزاران سالدا هیشتا بە بەریكەكەوتنی لە
لەگەڵ ژینگەدا بەرەوپیش دەچوو.

به به راوورد به دهغل و دانی هه مه جوری دیکه کاتیك که گشت دهکیت له باکووره وه بۆ باشوور. تهنه بیهینه پيشچاوت چهنده که شوه وه جياواز دهبيت له فلوريدا به به راوورد به که نه دا. ده توانيت ببیت به به هره دارترین جوتیار له جیهاندا، به لام نه وه یارمه تیت نادات تا گشه به پرته قالی فلوريدا بدهیت له زستانی که نه دا دا. به فر جیگره وه یه کی لاوازی خاکه. بۆ نه وه ی دهغل و دان به ریلایوبیت به ره وه باکوور-باشوور، جوتیاره کان پیویسته که پوه کی نوی بدۆزنه وه و په ره رده یان بکه ن هه رکاتیك که ئاووه وه گۆردرا.

له نه نجامدا، کشتوکال دوو بۆ سی جار خیراتر به ئاسیا و ئه وروپادا بلآو بووه وه وه که به شی سه رو خواووروی ئه مریکا دا. به تیپه ربوونی چهنده سه دهیه که ئه م جياوازیه بچووکه کاریگره یه کی گه وره ی دروست کرد. بووه هوی به ره مه یینانی خۆراکی زیاتر که ئه مه ش ریگه خوشکه ر بوو بۆ نه وه ی دانیشتون خیراتر گه شه بکه ن، ئه م کلتورانه بوونه هوی نه وه ی نه وه یه کی به هیژتر بوونیا د بنی ن که باشتر سه رقان بوون به گه شه پیدانی ته که نه لۆژیا وه. گۆرانکاریه کان له سه ره تا وه به بچووکی ده ستیان پیکرد _ نه و ده سته که وته ی که وورده وورده گه شه ی کرد بووه هوی نه وه ی دانیشتوانه که ی خیراتر گه شه ی بستینیت _ به لام بووه هوی هی نانی لیکتینه گشتن و جياوازی به تیپه ربوونی کات.

بلآو بوونه وه کشتوکال ده بیت هه ی پیدانی نمونه یه که بۆ یاسای سییه که بۆ گۆرینی هه لسه وکه وت له ئاستی جیهاندا. به پیی بۆچوونه کۆنه کان ده لێن که هاندان کللی گۆرینی خووه کانه. په نگه نه گه ر تۆ به راستی نه وه ت بویت نه و تۆ نه نجامی ده دهیت. به لام راستیه که نه وه یه هاندهره

پاسته قینه که مان ئه وه یه که ده مانه ویت ته مبه ل بین و ئه وه بکه یه که گونجاوه . سه ره پای ئه وه ی که نویترین هه واله کان پیته ده لئین، ئه وه به رنامه پیژیه کی ژیرانه یه نه که مژانه .

توانا به نرخه و می شکیش بو پاراستنی پیوه ی به ستراره ته وه هه رکاتی که گونجاو بیته . ئه وه سروشتی مروقه که ده یه ویت شوین یاسای که مترین ماندوو بوون بکه ویت، که ده لیت کاتی که له نیوان دوو هه لبارده ی هاوشیوه دا بریار بده یته ، ئه وا مروقه به شیوه یه کی سروشتی به لای ئه و بیروکه یه دا ده چیته و سه رنجی راده کی شیت که که مترین ماندوو بوونی ده ویت بو نمونه ، فراوان کردنی کیلگه که ت به ره و پوژه لات به ره و ئه و شوینه ی که ئه گه ری گه شه کردنی ده غل و دان هه یه وه که له وه ی به ره و باکوور بریوت که ئاوو هه وا جیاوازه . له ده ره وه ی هه موو ئه و کردارانه ی که ئه گه ری پوودانی هه یه و ده توانین ئه نجاکیان بده یه ، ئه وه ی که ده یزانی ئه وه یه که زیاترین نرخه ی هه یه به که مترین ماندوو بوون . ئیمه زیاتر ئه و کردارانه ده که یه که ئاسانه به لامانه وه .

هه ر کرداری که پیویستی به بریکی دیاریکراو له توانا هه یه . هه تا توانای زیاتری پیویست بیته ، ئه وا که متر ئه گه ری پوودانی هه یه . ئه گه ر ئامانجی تو ئه وه یه که پوژانه ۱۰۰ شناو ئه نجام بده یته ، ئه وا توانایه کی زوری ده ویت ! له سه ره تا دا کاتی که تو به جو ش و خرۆشیت، ده توانیت هه موو توانات کو بکه یته وه تا ده ست پی بکه یته ، به لام له پاش چه ند پوژیک ئه م جو ره له هه ولدانه گه وره یه تا قه ت پروکی نه ده بیته _ له هه مان کاتدا وابه سته بوون به ئه نجامدانی شناوه کانی که پیویسته پوژانه ئه وا

توانایه کی وه هات نامینیت بۆ دهست پیکردن. وه ههتا خووه که توانای که متری بوویت، ئهوا ئه گهری پوودانی زیاتره.

ته ماشای ههر جوریک له ههلس و کهوت بکه که ژیانته داگیر کردوه، ده بینیت که ده کریت ئه و ههلس و کهوتانه له ئاستیکی زۆر نزمی هاندانان بهرجهسته بکریڻ. خووی وه کو ته ماشا کردنی ته له فۆنه کانمان، یان ته ماشا کردنی ته له فیزیۆن و هیشتا زۆر کاتی تریشمان ههیه چونکه ده توانریت به لایهنی زۆره وه به بی ماندوو بوون ده کریت بهرجهسته بکریڻ، ئهوانه بیۆینه گونجاوو ئاسان.

به جوریک له جوره کان، هه موو خوویه که ته نها بهر بهستی که بۆ گه شتن بهو شته ی که ده ته ویت. پێجیم کردن بهر بهستی که بۆ ئه وه ی ببیته خاوهن له ش ولاریکی باش. بییر کردنه وه ی قوول بهر بهستی که بۆ ئه وه ی ههست به ئارامی بکهیت. پۆژنامه وانی بهر بهستی که بۆ ئه وه ی به پوونی بیر بکهیته وه. تۆ له راستیدا خودی خووه کهت ناویت، ئه وه ی که تۆ ده ته ویت ده ر ئه نجامه که یه تی. ههتا بهر بهسته که گه وره تربیت _ که واته خووه که سه ختر ده بییت _ ئهوا بهر بهر که و تنی زیاتر له نیوان تۆو ئاره زووه که تدا ده بییت. ههر بۆیه گرنگه که وه ها له خووه کانت بکهیت ئاسان بن به جوریک تۆ ههر ئه نجامیان بدهیت ته نانهت کاتیکیش که ههزت لیی نییه. ئه گه ر بتوانیت وا له خووه باشه کانت بکهیت زیاتر گونجاو بن، ئهوا زیاتر ههزت به وه ده بییت که بهرده و امبیت له سهریان.

به لام ئه ی چی ده ر باره ی ئه و کاتانه ی که پێچه وانه که ی ئه نجام ده دهیت؟ ئه گه ر ئیمه هه موومان زۆر ته مبهل بین، که واته چۆن شتیکی سهختی

وهكو په روه رده كړدنى منډال يان دهست پيكر دنى كاريكى تاييه ت يان
 سهركه وتن به شاخ و شاخه وان يان بۇ پروون دهكه يته وه؟
 به دلنځاييه وه تو تواناي نه جامدانى شتاني زور سهخت هه يه، كيښه كه
 نه وه يه كه پوژ هه يه تو هه ست دهكه يت دهبيت كاريكى زور بكه يت بۇ
 به دهسته ينياني نه و شته ي ده ته ويټ و پوژى دواتر كؤل ده ده يت. له پوژه
 سهخته كاندا، زور گرنگه زور شت هه بيټ له بهر ژه وه ندى و سوودى تو
 بيت تا بتوانيت به سهر نه و پكابه ريه دا زال بيت كه ژيان دهه ينيټه پريت.
 هه تا پرووبه پرووى به ريه ككه وتنى كه متر ببته وه، نه وا باشترو ئاسانتره بۇ
 به هيژ بوونى خود. بيړوكه ي پشت وايلىبكيكه ئاسان بيت، نه وه نځايه كه
 شته ئاسانه كان نه جام بده يت به ته نها، به لكو بيړوكه كه نه وه يه كه هه تا
 ده توانيت وايلىبكيكه ئاسان بيت، له و ساته ي ئيستاد او نرخه كه ي بده يت بۇ
 ماوه يه كي دريژخايه ن.

چون زياتر به دهست به ينيان به هه ولې كه متر
 وابيه ينه پيشچاوت كه سوند هه كي ئاوت پييه كه له ناوه پاستدا
 نوشتاوه ته وه، هه نديك ئاوى پيدا ديټ به لام نه وه نده نييه. نه گهر بته ويټ
 برې ئاوه كه زياد بيت و به سوند هه كه دا تيپه پريت، نه وا دوو هه لبرارده ت
 هه يه، يه كه م هه لبرارده نه وه ي هه ر به نوشتاوه يي په ستان بخه يت
 سه ري و پالې پيوه بنييت تا ئاوى زياتر بيت. دوو هم هه لبرارده نه وه يه
 زور به ساده يي نوشتانه وه كه لابه ره و پيگه به ئاوه كه بده به
 سوند هه كه دا تيپه پريت.

هه ولدان بۆ په مېدانى هاندانه کانت بۆ ئه وهى په يوه ست بن به خوويه کى سهخته وه وه کو هه لېزاردهى په که م وايه له کاتيکدا سونده که نووشتاوه ته وه. ده توانيت ئه نجامى بدهيت، به لام پيويستى به ماندوو بوون و هه ولدانى زۆرو به رزکردنه وهى ئالۆزى نيو ژيانته. له هه مان کاتدا، بۆ ئه وهى وه ها له خووه کانت بکهيت ساده و ئاسان بيته وه کو لابردي لۆچى سونده که يه. له برى ئه وهى که هه ول بدهيت به به ربه سته که ي ژيانته بپويته له ناوى ده به يته.

يه کيک له کارىگه رترين پيگاگان بۆ نه هيشتنى به ربه ککه وتن به هه ماههنگى له گه ل خووه کانتدا برىتييه له مه شق کردن له سه ر پيکهاته ي ژينگه که ت. له به شى ۶ دا باسى پيکهاته ي ژينگه مان کرد وه کو پيگايه ک بۆ ئه وهى وه ها له ئاماژه کان بکهين پوونتر بن، به لام دهشتوانيت سوود له ژينگه وه رىگريت تا کرداره کانت ئاسانتر بيته. بۆ نمونه، کاتيک برپار ده دهيت که له کويدا راهيئان له سه ر خوويه ک بکهيت، باشترين شته مه شوينيك هه لېزىريت که به دريژايى ژيانى پوژانه ت له گه لته دايه. خووه کان ئاسانتر بۆ بوونىادنان کاتيک له گه ل پيتمى ژيانته ده کونجىن. تو زياتر حه ز به وه ده که يته که بپويته بۆ هو لى وه رزش کردن ئه گه ر هو له که له سه ر پيگه ي چوون بۆ کاره که ت بيته ئاسانتره چونکه وه ستان و پيگريه کى وه ها ناخاته ژيانته وه، به به راوورد به وهى ئه گه ر هو له که له ده ره وهى پيگاي ئاسايى پوژانه ت بيته ته نانه ت به چه ند کو لانىکيش نه وکاته تو له سه ر پيگه ي خو ت "ده بيته لابه ديه ت" بۆ ئه وهى بگه يته نه و جيگه يه.

پهنگه تهنانهت کاریگه رتر بیت که بهریه ککه وتنه که لاده بیت له سهر
 پښگه ی ماله وهت یان کارکردنت. زورچار هه ول ددهین که دهست به
 خوویه ک بکهین له ژینگه یه کی پراویر له پښگری و بهریه ککه وتندا. هه ول
 ددهین که له سهر پرؤگرامیکې پښجیمی راسته و راست برؤین له کاتیکیدا
 ئیمه له دهره وهین بو خواردنی نانی ئیواره له گه ل هاورپیکانماندا. ئیمه
 ده مانه ویت که په رتووکیک بنووسین له مالیکې نارپیکدا. ئیمه ده مانه ویت
 که ووردبینه وه له سهر شته کان له کاتیکیدا ته له فونیکې زیره کت پییه که
 پراو پره له تیچوون. پیویست ناکات به و شیوه یه بیت شته کان، ئیمه
 پیویسته نه و شتانه لادهین که دهینه هو ی گیر بوون و گه راندنه وه مان بو
 دواوه. به ته واوه تی نه وهی که دروستکه رانی نه لکترؤنیه کان له یابان
 دهستیان به نه نجامدانی کردبوو له ساله کانی ۱۹۷۰ کاند هه ر نه وه بوو.

له بابته تیکیدا که له نیویورکه بلاو بیووه وه به ناوی "بیته تول زه تایم" که
 جهیمس سوورؤویکی نووسیویه تی ده لیت:

"کومپانیا یابانیه کان جهخت له سهر نه وه ده که نه وه که به "لین
 پرؤده کشن" ناسراوه، که به بی ماندوو بوون به شوین له ناوبردنی
 خراپیه کاند ده گه پښ له هه موو بواره کاند، به ره و دووباره نه خشه کیشانی
 شوینی کارکردن، تاوه کو کارمه نده کان پیوه یست به وه نه کات مه
 کاته که یان به فیرو بدهن بو نه وهی که بسوورپینه وه و دهستیان له
 که لویه له کانیا بگات. نه نجامه که ی نه وه بو که کارگه یابانیه کان زیاتر
 کاریگه رتر بن و به ره مه یابانیه کان زیاتر برپا پیکراو بوون وه که له
 به ره مه نه مریکیه کان. له سالی ۱۹۷۴ دا خزمه تگوزاری په یوه ندییه کان
 تاییهت به نه مریکا ته له فیزیونی په نگداریان دروستکرد که سی جار

بهريلاو تر بوو له تله فيزيوڼي يابانيه کان، به گهشتن به سالي ۱۹۷۹ پټويستی به سږ جار توانای زياتر هه يه بو ټوهی بگن به و کومه له يه. " من پيمخوشه ټم ستراتيجه وه کو زيادکردن له ريگه ي پيشنياره وه. کومپانيا يابانيه کان تماشای هه موو خالي وه ستانه کانيان کرد له پرؤسه ي دروستکردن و لابردنيدا. وه کو ټوهی که جيگه ي ماندووبوونه بيسووده کانيان گرته وه به موشته ري و متمان وه. به هه مان شيوه کاتيک ټيمه ټو خالنه لاده بهين که ده مانوه ستين و کات و توانامان به فيرؤ ده ده ن، ده توانين به ماندووبووني که متر زياتر به ده ست بهينين. (ټمه يه کيکه له و هوکارانه ي که ريک و پيکه و وا ده کات هه ست به باشي بکهين: ټيمه به شيوه يه کي سروشتي به ره و پيش ده چين و ټو په ستانه ي که زينگه که مان له سه ري دروست کردوين لايده بات.)

ټه گه ر ټو تماشای ټو به ره هه مانه بکهيت که به ره هه مي خووه کانن، تيبيني ټوه ده کهيت که يه کيک له و شتانه ي ټو به ره هه مانه هه يانه و خزمه تت ده کات ټوه يه که ټو گيربوون و وه ستانه ي ژيان ت لاده بات. خزمه تگوزاري خوراک گه يانندن ده بيته هو ي نه هيشتني ټو به ري هه که وتنه ي که دروست ده بيت بو دوکانی به قال و فروشياره کان. به رنامه ي په يوه ندي به ستن له ريگه ي ئاميره ژيره کان وه ده بيته هو ي نه هيشتني ټو ناساندنه پيشو هخته يه ي کومه لايه تي. نيشانداني خزمه تگوزاري ئاراسته کان ده بيته هو ي نه هيشتني ټو به ري هه که وتنه ي نيو شار. نامه ي نيو تله فونه ژيره کان ده بيته هو ي نه هيشتني ناردني نامه ي کاغه ز له ريگه ي به ريده وه.

وہکو دوبارہ دروستکردنہوہی کارگہی یابانی بۆ بہرہمہینانی
تہلہفیزیۆن بۆ کہمکردنہوہی پووبہری کارگہکہی بۆ کہمکردنہوہی
جوولہی بیسوود، دروستکردنی کارگہی سہرکہوتوو بہرہمہکانیان
دہگوپن بۆ شتانی ئۆتوماتیکی یان نایہیلن یان زۆر بہ سادہیی بہ چہند
ہہنگاوئیک کہ ئہگہری ئہنجامدانی ہہبیت. ئہوان ژمارہی ئہوان ژمارہی
بہشہکان لہہر دروستکردنیکدا کہم دہکہنہوہ. ئہوان ژمارہی ئہو
کلیکانہی کہ پیویستہ بیکہیت کہم دہکہنہوہ بۆ دروستکردنی حسابئیک.
ئہوان بہرہمہکان دہگہیہننہ جیی مہبہست بہ ئاراستہیہکی ئاسان
یاخود داوا لہ کپیارہکانیان دہکہن کہمترین ہہلہژاردہ ہہلہبژئرن.

کاتیئیک یہکہم جووری دہنگ پەخشکەرہکان (مہکہبہرہ)کان
بلاوکراوہیہکہ _ بہرہمی وہکو گوگل ھۆم و ئہمازۆن ئیکۆ، و ئہپل ھۆم
پۆد _ پرسیارم لہ ھاورپیہکم کردی کہ حەزی لہ کام شتہی ئہو
بہرہمہیہ کہ کریویہتی. ئہو وتی کہ ئاسانتر بوو بلئیت "نہختیک
مۆسیقای نیشتمانی لیبدہ" وہک لہوہی ھیدفۆنہکانی لہ گوئی
دہربہینیت، ھەر بچۆرہ سەر بہرنامہی مۆسیقاکہ و لیستی مۆسیقاکان
ہہلہبژئرہ. بہ دلنیاپیہوہ چہند سالئیک لہوہ و پییش ہہبوونی چہند
ہہلہژاردہیہکی جیاواز بۆ میوزیک کہ بہدہستی خۆت بیت و لہ نیو
گیرفانی خۆت بیت ھەلس وکەوتیکی بیتامانجانہ بوو وہک لہوہی برۆیت
بۆ دوکانئیک و سیدیہک بکریت و گوئی لیبگریت. کاری پیشہیی داواياکی
بیکوٹایہ بۆ گہیاندنی ہہمان ئہنجام بہرپیگہیہکی نوئی و ئاسانتر.

ستراتیجی ھاوشیۆہی ئہمہ بہ شیۆہیہکی بہسوود بہکارہاتوون لہ
لایەن حکومہتہکانہوہ. کاتیئیک حکومہتی بہریتانی ویستی کہ چۆنیتی

کۆکردنه وهی. باج بهرز بکاته وه به شیوهیه ک، که وایان کرد دانیشتون له رینگه ی و بییکه وه بپۆنه ناوه وه و فۆرمی باجه که لای خویان دابگرن و بپۆنه ناو فۆرمه که وه راسته وخۆ. ئەمەش بوو هۆی که مکردنه وهی ههنگاوێک له پڕۆسه ی باجدانه که و به مەش بووه هۆی بهرز کردنه وهی ئاستی وه لامدانه وهی دانیشتون به پڕژه ی ۱۹,۲ له سه دا بۆ ۲۳,۴ له سه دا. بۆ ولاتیکی وه کو شانیشینی یه کگرتوو، ئەو پڕژه بچوو که له سه دا ئامار هیه به ملیۆنان بری باج.

بیرۆکه سه ره که که بۆ دروستکردنی ژینگه یه که که تیایدا ئەنجامدانی شته راسته که ئاسانترین شت بێت بۆ ئەنجامدان. زۆربه ی ئەو شه پانه ی که ده کریت بۆ دروستکردنی خووی باشتتر له ناوه وه له وه وه له دۆزینه وه ی پڕگایه که وه سه رچاوه ده گرن بۆ نه هیشتنی ئەو به ریه که و تنانه ی که هه نا هه نگن له گه لّ خووه باشه کانماندا و بهرز کردنه وه ی ئەو به ریه که و تنانه ی که هه ما هه نگن له گه لّ خووه خراپه کانماندا.

دانانی ژینگه به به شیکی بنچینه یی بۆ به کاره ییان له داها تودا ئۆسۆلد نوکۆلس، که گه شه پێده ری بواری ته کنه لۆژیا بوو له ناتچیز له میسیسیپی. وه هه روه ها ئەو که سیك بوو که له توانای ئاماده کردنی ژینگه که ی تیده گه شت.

نوکۆلس، خووه کانی بۆ خاوین کردنه وه شوین ستراتیجیه ک که وتبوو که به "پیکه ستنه وه ژوور" ناوی ده برد. بۆ نمونه، کاتی که له ته ماشا کردنی ته له فیزیۆن ته واو ده بوو، کۆنترۆله که ی ده خسته وه سه ر ته له فیزیۆنه که و

گۆشه كانى سەر قەنەفەكەي رېڭدە خستەو و بە تانيەكەي كۆ دەكرده وە .
 كاتىك خود پەو وەكەي بە جىدە هېشت ھەموو زىلە كانى نىو خود پەو وەكەي
 فېرى دەدا . ھەر كاتىك كە نيازى خۆ شتنى ھەبووايە ، تاو وەكو گەرماو وەكە
 ئامادە دەبوو ، تەوالىتەكەي خاوين دەكرده وەو دەيسرپە وە . (وەكو
 ئەو وەي تىبىنى كەردبوو ، باشتىن كات بۆ خاوين كەردنە وەي تەوالىتەكە
 رېك پېش ئەو كاتەيە كە خۆت بشۆيت) . ئامانچ لە دووبارە
 رېكخستەنە وەي ژورەكەت تەنھا بۆ پاكردەنە وەي نىيە لە دواي ھەر
 كەردارىك كە ئەنجامى دەدەيت ، بەلكو ئامادەكارىە بۆ كەردارى داھاتوو .

"كاتىك كە دەچمە نىو ژورەكە وە ھەموو شتىك لە شوينى خۆيەتى"
 نوكلۆس نووسىويەتى ، "چونكە مە ھەموو پۆژىك ئەو وەكەم بۆ ھەموو
 ژورىك ، بەو شىوئەيە شتەكان ھەموو كات بە باشى دەمىننە وە ... خەلكى
 پىيان وايە كە مەن زۆر خۆم ماندوو دەكەم و ھەول دەدەم بە لام لە پاستىدا
 زۆر تەمبەلم . پېش ئەنجامدانى ھەموو شتىك تەمبەلم ، ئەو وە كاتىكى
 زۆرتەرت بۆ دەگەرپىننە وە .

ھەركاتىك تۆ ئەو جىگايەي كە تايبەتە بە نيازىكى تايبەتە وە رېكتختست ،
 ئەوا تۆ ئەو جىگايە ئامادە دەكەيت بۆ كەردارى داھاتوو . بۆ نمونە ،
 خىزانەكەم ھەموو كارت پىرۆزبايىەكانى تايبەت بە بۆنە تايبەتەكان لە
 قووتوويەكدا ھەلگرتووہ _ وەكو پۆژى لەدايكبوون ، ھاوسۆزى دەرېرېن ،
 ئاھەنگى ھاوسەرگىرى ، دەرچوون و بۆنەي دىكە . ھەركاتىك پىويست بىت
 كارتىكى گونجاو دەر دەھىننەت و دەھىنرېت . خىزانەكەم بە شىوئەيەكى
 سەرسووپھىنەرانە لە بىر ھاتنە وەي ناردنى كارتدا باشبوو ، چونكە
 خىزانەكەم ئەو رېگريەي بۆ ئەنجامدانى ئەو كارتانە پىويست بوو

نه يهيشبوو. بۆ چەند سالتیک من پيچه وانه ی نه وه بووم. که سيک که مندالی ده بوو من پيم وابوو "پيويسته کارتیکيان بۆ بنيرم"، به لام چەند ههفته يه ک تيده په پيۆ به تپه رپوونی کات نه دجا بيرم ده که وته وه ناچار کارتیکم له دوکانه کان ده کپي که زۆر درهنگتر بوو له و کاته ی ده بوو بمناردایه. نه و خووه ی هه مبوو شتيکی ئاسان نه بوو.

زۆر پيگا هه يه بۆ ئاماده کردنی ژينگه که ت تاوه کو ئاماده بيت بۆ به کارهينانیکی له ناکاو، نه گه ر به ويته ژمه نانیکی به يانی ته ندروست بخۆيت، نه واه شەوی پيشووتر تاوه که بخه ره سه ر ئاگردانه که و سه پرای پۆنه ئاماده کراوه که له سه ر که وانه ره که دابنئ، وه هه موو پيداويستيه کان ده رهينه که پيويسته. کاتيک که به يانی به ئاگا ديته وه نه واه دروستکردنی نانی به يانی که ئاسانه ده بيت بۆت.

● ده ته ويته زياتر ويته بکيشيت؟ نه واه قه له م و جاف و ده فته ره که ت و که له و په لی ويته کيشانه که ت بخه ره سه ر ميژه که ت به شيوه يه ک که ئاسان ده ست پي بگات و به رده ست بيت.

● ده ته ويته وه رزش بکه يت؟ هه مووکات جل و به رگی وه رزش کردنه که ت و کاله ی وه رزشه که ت له گه ل ژانته و بوتلی ئاو خواردنه وه که ت پيش وه خته ئاماده بکه.

● ده ته ويته به ره وپيشبچيت له ريجيمه که تدا؟ بريکی باش له سه وزه وات و ميوه بجه و ئاماده ی بکه له کو تایی هه موو هه فته يه کدا پاشان بيخه ره قووتووی تايبه ت به هه لگرتنی خوراکه وه، تاوه کو به رده وام خوراکي ته ندروستت ئاماده بيت و به دريژایی هه فته که به ئاماده ی هه بيت بۆ خواردن.

ئەمانە پېڭگای ئاسانن بۇ ئەوھى خووی باش بوونیادبىئیت، پېڭگایەکی
وہا بیٹ کہ کہترین دوودلی تیدا بیٹ.

دەشتوانیت ئەم یاسایانە و ئامادەکردنی ژینگەکەش پیچەوانە بکەیتەوہ
بۇ ئەوھى وہا لەخ خووە خراپەکان بکەیت سەخت بن. ئەگەر تۆ
کەسیکیت زۆر تەماشای تەلەفیزیۆن دەکەیت، بۇ نمونە، دوای ھەر
تەماشاکردنیک پلاکەکەى لە کارەبا بکەرەوہ. تەنھا کاتیك پلاکەکەى
پیوەبکەرەوہ کہ بە ئاشکرا ناوی ئەو بەرنامەيە بلییت کہ دەتەویت
تەماشای بکەیت. ئەم کردارە پېڭگایەکی وہا دروست دەکات کہ پېڭگای
لەو تەماشاکردنە بیمانایە بکات.

ئەگەر ئەوھش سوودی نەبوو دەتوانیت ھەنگاویکی زیاتر بنییت و
شتیکى دیکە بکەیت، پلاکەکەى دەربھینە لە کارەبا و پاتری نیو
کۆنترۆلەکەش دەربھینە پاش ھەر بەکارھێنانیک، بۆیە پیویستی بە ۱۰
چرکەى تر دەبیٹ تاوہکو کارى پیبکەیتەوہ. وہ ئەگەر لەوھش
سەرسەخت تریٹ ئەوا تەلەفیزیۆنەکە لە ژووری دانیشتنەکە ببەرە
دەرەوہ و بیخەرە نیو دۆلابەکەوہ دوای ھەر بەکارھێنانیک. ئەوکات دلیا
دەبیٹ لەوھى کہ تەنھا کاتیك دەتەویت دەربھینیت کہ بە راستی
بتەویت تەماشای شتیک بکەیت. ھەتا پېڭگایەکە گەرەتر بیٹ ئەوا کہ متر
حەزت بە خووەکە دەبیٹ.

ھەرکاتیك گونجا ئەوا من تەلەفۆنەکەم لە ژووریکى دیکە جیدیللم ھەتا
کاتی نیوہپۆ. کاتیك کہ تەلەفۆنەکەم لەلا دەبیٹ ھەموو بەیانیکە زوو
زوو تەماشای دەکەم بەبێ ھەبوونی ھۆکاریکى تایبەت. بەلام کاتیك لە

ژووریکی دیکه دایدەنیم زۆر بە کەمی بیرى لیدەکەمەوه، پێگريه که ئەوەندە گەورەیه که توانای ئەوهم نیه بپۆم و بیهینم، هەتا ھۆکاریکم نەبێت. لە ئەنجامدا دەتوانم سێ بۆ چوار کاترئمیڤم ھەبێت بۆ کارکردنی بەردەوام بەبێ وەستان.

ئەگەر جیھێشتنی تەلەفۆنەکەت لە ژووریکی دیکه سوودیکی وەهای نییه، ئەوا بە ھاوپیەکت یان ئەندامیکی خێزانەکەت بلی که لیت بشارنەوه بۆ چەند کاترئمیڤک، یان داوا لە ھاوپیەشەکەت بکە که بیخاتە میژەکەى خۆیەوه لە بەیانیانداو دواتر لە کاتى نیوہ پۆدا پیتی بداتەوه.

زۆر بپۆینەیه که چۆن ئەو پێگریه بچووکانه گرنگن بۆ پێگری کردن لەو ھەلسوکهوتە نەخوازوانە. کاتیک شووشە بیرەکان لە بەشى دواوہى بەفرگرەکه بشارمەوه لەو شوینەى کە بەرچاو نییه و نایبینم، ئەوا کەمتر دەخۆمەوه کاتیک ئەو بەرنامانەى پەيوەندیدارن بە تۆپى کۆمەلایەتیەوه دەیانسپمەوه لە تەلەفۆنەکەمدا، پنگە چەند ھەفتەیهک بەر لە داگرتنیاں بێت. چوونە ناو بەرنامەکان بێت. ئەم فیڵە بچووکانه پەنگە بۆ ھەموومان وەکو یەک نەبێت بۆ چاککردنی پەيوەست بوونمان پێیانەوه، بەلام بۆ زۆربەى زۆرمان کەمێک پێگری کردن پەنگە جیاوازی ھەبێت لەسەر پەيوەست بوونمان بە خووی باشەوه یان چوون بەرەو خووی خراپ.

بیهینە پێشچاوت کۆبوونەوہى کاریگەریەکان بۆ دروست کردنی دەیان گۆرانیکاری لەم شیوہیە و ژیاں کردن لە ژینگەیهکدا که بە شیوہیەک دیزاین کرابێت و لە خووه باشەکان بکات ئاسانتر بن و خووه خراپەکانیش سەختتر بن.

گەر تەننەت ئىمە بە تەنھا خۆمان دەمانە ویت گۆرانکاری لە خۆماندا
 بکەین گەر دایک و باوکیان، یان پاهینەرین یان پابەر، پیویستە پرسیار لە
 خۆمان بکەین، "چۆن دەتوانین جیهانیکی وەها دروست بکەین که تیایدا
 ئەو بکەین بە ئاسانی که راستە؟" ژيانت پیکبخرەو تەو کو ئەو
 کردارە ی زۆر گرنگن هەر ئەوانەن که زۆر ئاسانن ئەنجامیان بەدەیت.

_____ کورتە ی بەشە که _____

- هەلس وکە وتی مەرۆف شوین ئەو یاسای که مترین ماندوو بوون
 دەکە ویت. ئیمە بە شیوەیەکی سروشتی ئەو هەلبژاردانە پامان
 دەکیشن که پیویستیان بە که مترین کارکردن هەیه.
- ژینگە یەکی وەها بخولقینە که تیایدا ئەنجامدانی راستترین شت
 ئاسانترین بێت.
- بەریە ککە و تنەکانو پیکریەکانی که دین لەگەڵ خووە باشەکاندا
 مەیانەیلە. کاتیکی پیکری که م دەبیتەو خووەکان ئاسان دەبن.
- ئەو پیکری یان بەریە ککە و تنە ی هەیه لەگەڵ خووە خراپەکان
 زیاد ی بکە. کاتیکی پیکری زیاد بێت خووەکان سەخت دەبن.
- ژینگە که ت پیکبخرەو بۆ ئەو ی وا لە کردارەکانی داها توت
 بکەیت ئاسانتر بن.

۱۳

چۆن دواخستن بووه ستینین به به کارهینانی یاسایه کی دوو خوله کی

توایلا سارب به یه کیك له مه زنتین سه ما که ره کانق سه ماتۆمار که ره کانی سه رده می مۆدیرن ناسراوه. له سالێ ۱۹۹۲ دا خه لاتی ماکئارسه لا فیلۆو شپپی پیبه خشرا، که زۆر جار به جینه س گران ناوده بریت خه لات که، توایلا به شیکی زۆر له پیشه که ی به گه پان به جیهاندا به سه ر بردوو تاوه کو به رجه سته ی کاره راسته قینه که ی بکات. هه روه ها سه ر که وتنه کانی زۆر به ساده یی بۆ خووه پۆژانه کانی ده گه پینیته وه.

"هه موو پۆژیکی ژیانم به نه ریتیکه وه ده ست پیده کرد" نووسیویه تی، "کاتژمیر ۵:۳۰ ی به یانی له خه وه لده ستم جل و به رگی راهینانه که م ده پۆشم له گه ل گه رم که ره وه کانی قاچه کانم له گه ل تیشیریته خوشه ویسته که م و کلاوه که م. له ده ره وه ی ماله که م له مانه اتان پیاسه ده که م، تاکسیه ک ده گرم و به شوڤیر که ده لیم که بمبات بۆ هو لی وهرزشی په مپین ئایرۆن له شه قامی ۹۱ له یه که م شه قام، که بۆ دوو کاتژمیر راهینان ده که م له و ی.

"نه ریته که بریتی نییه له خوکی شان وه و یاری هه لگرتنی قورسای، من هه موو به یانیه ک له شم ده به م بۆ هو لی وهرزشی: نه ریته که تاکسیه که یه.

ئەو چركەساتەى كە بە شۆفېرەكە دەلېم بۆ كۆى بېوات ئەوا من نەرىتەكەم بەجىھېنارە .

"کردارىكى ئاسانە، بەلام ئەنجامدانى بەهەمان شىۋە ھەموو بەيانىەك ئەوا دەىكات لە خوړ وایلىدەكات دووبارە بېتەوہو ئاسان ئەنجام بدەرىت. ھەلى ئەوہ ناھىلېتەوہ كە ئەنجامى نەدەىت يان بەشىۋەىەكى جىاوازتر ئەنجامى بدەىت. ئەمەى بەيانىان ئەنجامى دەدەم لە شتىك زىاتر لە پۆتىنەكانى ئەنجامى دەدەم و كەمترین شتىكىشە كە بىرى لېكەىتەوہ ."

گرتنى تاكسىەك ھەموو بەيانىەك پەنگە کردارىكى زۆر بچوك بېت، بەلام نمونەىەكى زۆر جوان لەسەر ياساى سىيەم بۆ گۆرپىنى ھەلسوكەوت.

تويژەرەوان ئەوہيان پوون كىدۆتەوہ بە نىكەىى لەسەدا (٤٠ بۆ ٥٠)ى كىدارەكانمان كە ھەمانە لە ھەر پۆژىكدا دەرئەنجامى خووەكانمانە. ئەو پېژەىە دەستكەوتىكى باشە، بەلام كارىگەرىە راستەقىنەكە لەسەر خووەكانت كە تەنانت لەو پېژە پېشبینى كراوہش گەرەترە. خووەكان ھەلبىزاردەى ئۆتوماتىكىن كە كاردەكەنە سەرئەو بېيارانەى كە بە ئاگايىەوہ دەىدەىت و شوپىيان دەكەىت. بەلى، خووەكان پەنگە لە چەند چركەىەكدا بەلام پەنگە ئەو كىدارانە پىكېھىنن كە لە چەند خولەك يان كاتژمىرى داھاتوودا ئەنجامى دەدەىت.

خووەكان وەكو ئەو شوپىنە تەختەىە كە دەچىتە ناو ھىللىكى خىراوہ، بەرەو پىگايەك پىنوونىت دەكەن بەبى ئەوہى بزانىت بەرەو ھەلسوكەوتى دواتر خىراىيەكە زىاد دەكەىت. زا دىتە بەرچاوت كە

ئاسانتر بیټ که بهردهوام بیت له سهر ئه وهی که ئیستا دهیکهیت وهک له وهی که شتیکی جیاواز له مهی ئیستا بکهیت. تۆ به دیار فیلمیکی خراپه وه دوو کاتژمیر به سهر ده بهیت و ته ماشای ده کهیت، بهردهوام شت دهخویت له کاتیکیدا تییریش بوویت. ته ماشای ته له فۆنه کهت ده کهیت "ته نها بۆ چرکه یه ک" که چی کاتیکی ته ماشا ده کهیت ۲۰ خوله کهت به سهر بردووه له سهر ته له فۆنه کهت. بهم شیوهیه، ئه و خوانه ی شوینیان ده که ویت به بی ئه وهی بیریان لیبکه یته وه زۆر جار هه لېژارده کان دیاریده کهیت گهر بیریان لیبکه یته وه.

هه موو ئیواره یه ک، چرکه ساتیکی کهم هه یه _ به گشتی نزیکی ۱۵:۵۰ ئیواره _ که ئه وه کاتی پشوودانی شه وه کهمه، هاوسه ره کهم له سهر کار دیته وه دیته ژووره وه ئیتر یاخود جله کانمان ده گوپین و جلی وهرزش کردن ده پۆشین و ده پۆین بۆ هۆلی وهرزش کردن یاخود ده چینه سهر قه نه فه که و خواردنیکی هیندی داوا ده کهین و ته ماشای زه ئوفیس ده کهین. هاوشیوهی گرتنی تاکسیه کهی توایلیه، نه ریته که بریتییه له گوپینی جل و به رگه کانمه بۆ هی وهرزشی. ئه گهر جله کانم بگوپم، ده زانم که وهرزشه که ده کهم. هه موو شتیکی گه دیت _ چوون به ره و هۆلی وهرزشی، بریاردانی له وهی کام وهرزشه ده کهم، چوون بۆ بارپیک _ هه موو ئه مانه ئاسان هه ر ئه وهنده ی که هه نگاوی یه کهمت نا.

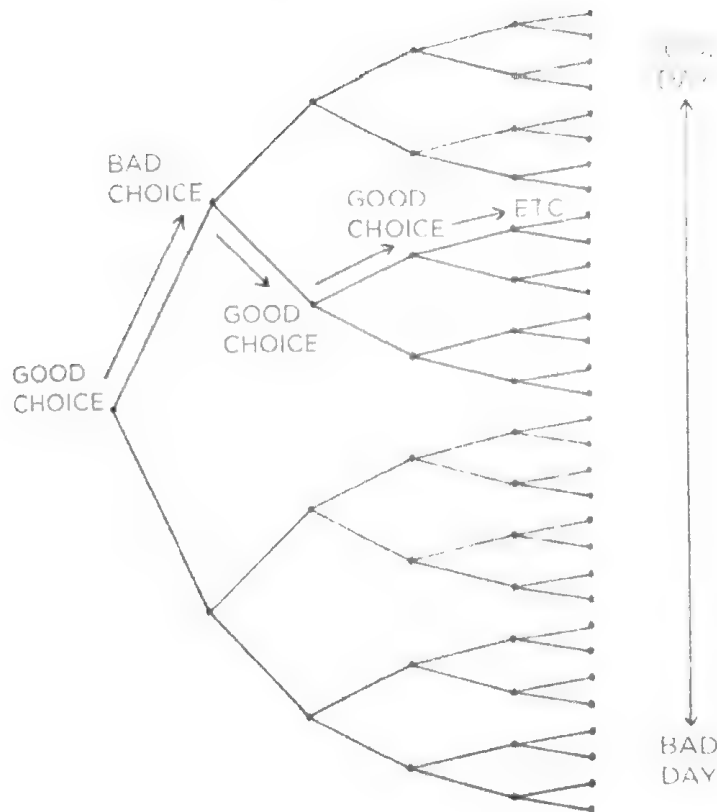
هه موو پۆژیک، چه ند کاتیکی تیدایه که کاریگه ریه کی زۆریان هه یه له سهرت، من ئه م هه لېژارده بچووکانه به چرکه ساته یه کلاییکه ره وه کان ناو ده به م. ئه و کاته ی که تۆ بریا ده دهیت له نیوان ئه وهی که خواردنی ئاماده کراو داوا بکهین یان له ماله وه خۆرام ئاماده بکهیت. ئه و کاته ی تۆ

هه لېږدارده يه ك ده كه یت له نیوان ئه وه ی خود پړه وه كه ت به كار به یتیت یان پاسکيله كه ت. ئه و كاتانه ی كه بریار ده ده یت له نیوان ده ست بكه یت به نه نجامدانی ئه ركه كانی ماله وه ت یا خود ده ست بكه یت به یاری قید یو گه یم. ئه م جوړه بریارانه ریگایه کی دوو فاقین. چركه ساته یه كلا ییه كه ره وه كان ئه و كو مه له هه لېږداردانه ت بو دیاری ده كه ن كه له داهاتو وتدا به ده ستیان د یتیت. بو نمونه، چونه نیو

خووه باشه كان

هه لېږدارده خراپه كان

هه لېږدارده باشه كان



۱۴: جیاوازی نیوان پۆژیکی باش و پۆژیکی خراپ زۆر جار چەند بپاریکی بە بەرەم و تەندروستن که دەدرین لە چرکه ساتە یەکلایکەرە وەکاندا. هەر دانە یەك لەوانە پێگایەکی دوو فاقین، وە ئەم هەلبژاردانە زیاد دەکەن بە درێژایی پۆژەکت وە پەنگە ببەنە دەرنەنجامی زۆر جیاوازان.

چیشخانە یەك چرکه ساتیکی یەکلایکەرە وە یە چونکە ئەو دیاریدە کات که دەبێت بۆ نیو پۆچی بخۆیت. بەشیوە یەکی تەکنیکی تۆ لە ژێر کۆنترۆلدا یە بۆ ئەو یە که چ خواردنیك داوا بکەیت بە لām بەشیوە یەکی بەرفراوانتر و گشتیتەر بڵێن دەتوانیت تەنھا یەك شت داوا بکەیت که لە لیستی خۆرامی چیشخانە که دا هەبێت. ئەگەر برۆیتە چیشخانە یەکی تایبەت بە گوشتی "گا" هەو، ئەوا دەتوانیت گوشتی سیبەندە بخۆیت یاخود گوشتی نەرمە ی پەراسوو نەك سووشی. هەلبژاردەکان تۆ بەو شتە وە هە یە که دەتوانیت دەستت بکەوێت. یە کەم هەلبژاردنت دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەوانە ی دیکە، ئێمە سنووردان کراوین بەو خۆوانە ی که پێنۆینیمان دەکەن. هەر بۆیە بە پێوە بردنی چرکه ساتە یەکلایکەرە وەکانی پۆژانەت زۆر گرنگن. هەر پۆژیك لە کۆمەلێك چرکه سات پیکهاتوو، بە لām بە تەنھا چەند خوویەکی کەمن که ئەو پێگایە ی پیا ی دەپۆیت دیاریدە کەن بۆت. ئەم هەلبژاردە بچووکانە بەرز دەبنە وە، هەر دانە یەك لەو هەلبژاردانە پێگایەکت بۆ دیاریدە کەن بۆ ئەو ی که ئەو کاتانە ی داها توو که ماوتە چۆن بەسەری دەبەیت. خووه کان خالی چوونە ناو وە و دەست پیکە نەك کۆتایی. ئەوانە تاکسیه کەن نەك هۆلی وەرزش کردن.

ياساى دوو خولهك

ته نانهت كاتيكيش كه ده زانيت كه ده بىټ له بچوكترينه وه ده ست پيېكهيت، نهوا ئاسانه كه به گه وره يى ده ست پيېكهيت. كاتيك خه ون به نه وه وه ده بينيت كه گورانكارى نه نجام بدهيت، جوش و خروش داتده گريټ و له كوتايده ده ته ويټ كه شتانيكى زور نه نجام بدهيت له كاتيكي نزيكدا. كاريگه رترين پيگه كه ده يزانه بؤ نه وه ي به ره وپووي نه وه ته ببيته وه بريتييه له ياساى دوو خولهك، كه ده لىټ، "كاتيك كه ده ست به خوويه كي نوټ ده كهيت، كه متر له دوو خوله كي پيده چيټ تاوه كو نه نجامى بدهيت."

بوت دهرده كه ويټ كه به نزيكه يى ده توانيټ خوو بكريټه نيو ياسايه كي دوو خوله كي يه وه:

- "هه موو شه ويك پيش خه وتن بخوينه ره وه" ده بىټ به "يهك په راو بخوينه وه."
- "سى خولهك يوگا نه نجام بده" ده بىټ به "رايه خى تاييهت به يوگا كه م دهرديټم."
- "وانه بخوينه بؤ پؤل" ده بىټ به "تيبينييه كان بكه وه."
- "جله شور او ده كان قه د بكه" ده بىټ به "جووتيك گوره وي قه د بكه."
- "سى ميل راكردن نه نجام بده" ده بىټ به "پيلاوي راكردنه كان له پي بكه."

بيروكه كه نه وه يه كه هه تا ده توانيت وه ها له خووه كانت بكهيت كه ئاسان بىټ بؤ نه نجامدان. هه موو كه سيك ده توانيټ بؤ ماوه ي يهك خولهك بير كردنه وه ي قوول نه نجام بدات، يان په راويك بخوينيټه وه، يان يهك پارچه

جل بخاته لاوه، وه ههروه کو له پيشتردا باسمانکرد ئه مه به رنامه پيژيه کی زۆر به هيزه چونکه هه ر که تو دهستت به ئه نجامدانی شته راسته که کرد، ئه و زۆر ئاسانتره که به رده وام بييت له سه ري و ته وای بکه يت. خووی نوێ نابييت هه ستیکی وه کو ململانی بداتی، ئه و کردارانه ی که به دوايدا ديین ده کريت وه کو ململانی بييت به لام دوو خوله کی سه ره تا ده بييت ئاسان بييت. ئه وه ی که تو ده ته وييت "نه ریتی خووه" که به شيوه یه کی سروشتی به ره و پيگایه کی به ره مدارتر پي نوینيت ده کات.

به گشتی ده توانيت نه ریتی خووه کان بدۆزیته وه که پي نوینيت ده کات به ره و ئه و ده ره نجامانه ی که ئاره زوی ده که يت به نه خشه کردنی ئامانجه کانت به شيوه ی خشته یه که له "زۆر ئاسانه وه" بۆ "زۆر سه خت". بۆ نمونه، پاکردنی ماراسۆن زۆر سه خته. پاکردن به دريژایی ۵ کیلۆمه تر زۆر سه خته. پۆشتن به پي بۆ ده هه زار هه نگاو به شيوه یه کی مامناوه ند سه خته. پاکردن بۆ ماوه ی ده خوله ک ئاسانه، وه له پۆشینی پيلاوی پاکردنه کانت زۆر ئاسانه. ئامانجه که ت په نگه ئه وه بييت که پاکردنی ماراسۆن ئه نجام بده يت، به لام نه ریتی خووه کانت بریتيیه له وه ی که پيلاوی پاکردنه کانت بپۆشيت. به و شيوه یه که په يره وی یاسای دوو خوله که ده که يت.

زۆر ئاسان	ئاسان	مامناۋەند	سەخت	زۆر سەخت
لەپىڭىزنى پىلاۋى پاڭىزنى كەت	پاڭىزنى بۆ ماۋەى دە خولەك ئاسانە	پۆشتىن بە پى بۆ دە هەزار هەنگاۋ	پاڭىزنى بە دەپىڭىزنى ۵ كىلومەتر	پاڭىزنى ماراسۇن
نوسىنى يەك رىستە	نوسىنى پەرەگرافى ك	نوسىنى يەك هەزار وشە	نوسىنى پىنجە ھەزار وشە لەسەر بابەتەك	نوسىنى پەرتوۋىكە
تېبىئەت كەنت بەگەرەۋە	بۆ ماۋەى دە خولەك ۋانە بخوئە	بۆ ماۋەى سى كاتىزىمىر بخوئە	بە دەستەپەندە بە رىزىتىن پە (A)	بە دەستەپەندە بە دىكتۇرا (PhD)

خەللى زۆر چار پىي ۋايە كە زۆر نامۇيە بە ئاگا بىت لە خوئىندەۋەى
پەپاۋىك يان بىر كىرەندەۋەى قوول بۆ ماۋەى يەك خولەك يان ئەنجامدانى
پەيۋەندىەكى كارى فرۆشيارى، بەلام خالەكە ئەۋە نىە كە تەنھا يەك شت
ئەنجام بەدەيت. بەلكو ئەۋەيە كە خوۋەكە بەپىۋە بىبەيت لە دەركەۋتن.
پاستىيەكە ئەۋەيە، كە دەبىت پىشتەر خوۋەكە بوۋنىاد بىنئىت پىش ئەۋەى
بىسەلمىنئىت. ئەگەر تۆ ناتۋانىت فىرى بەھرە سەرەتايىەكانى دەركەۋتن،
ئەۋا تۆ كەمىك ھىۋات ھەيە بۆ بەپىۋەبىردىنى ووردەكارى باشتەر. لەبرى
ئەۋەى كە ھەۋل بەدەيت خوۋەيەكى بىخەۋش لە سەرەتاۋە بوۋنىاد

بنییت، سته ئاسانه که نه نجام بده له سهر بنچینه یه کی جیگیر. پتیوسته به ستانداردیان بکهیت پیش نه وهی جیبه جییان بکهیت.

ههروهك چۆن هونه ری دهركه وتن به پتوه ده بهیت، به ساده یی دوو خوله کی یه که م ده بیته نه ریتیک له سهره تای ده ستپی کردنی پوتینیکی گه ورده دا. نه مه به ته نها داهینانیکه بو نه وهی وه ها له خووه کان بکهیت ئاسانتر بیته به لام له راستیدا په پره وکردنی ریگایه کی بیخه وش بو به پتوه بردنی خوویه کی سهخت. هه تا زیاتر سهره تای خووه که بکهیت نه ریت، نه وا زیاتر وایلیدیته که قوولترو زیاتر وورد ببیته وه بو نه نجامدانی شتانیکی بیوینه. به نه نجامدانی هه مان ئاماده کاری بو نه نجامدانی پاهینان، نه وا واده کهیت گه ئاسانتر بیته بو گه شتن به لووتکه ی به رجه سته کردن. به په پره وکردنی هه مان نه ریتی داهینه رانه نه وا وایلیده کهیت که ئاسان بیته بو نه نجامدانی کاریکی سهختی داهینه رانه. له ریگه ی گه شه پیدانی هیژیکی جیگیری یه کگرتووه وه، نه وا وه ها ده کات ئاسانتر له کاتیکی گونجاودا برۆیته نیو جیگه وه شه وانه. رهنگه توانای نه وهت نه بیته که هه موو پرۆسه که بکهیته شتیکی ئوتوماتیکی. به لام ده توانیت یه که م کردار که نه نجامی ده دهیت شیتانه بیته. وایلیمه ئاسان بیته تاوه کو ده ست پیده کهیت و نه وانی دیکه خو ی به دوایدا دیت.

یاسای دوو خولهك رهنگه وه کو فیلیک وابیته له لای هه ندیک که س، توو ده زانیت که ئامانجه راسته قینه که بریتییه له وهی که له دوو خولهك زیاتر نه نجام بدهیت، بۆیه وا دیته پیشچاوت که توو خوت هه لبخه له تییت. هیچ که سیك هیواخواز نییه یه ک په راو بخوینیته وه یان یه ک شناو نه نجام

بەدەت يان تېيىنىپەكان بىكەنەو، وە ئەگەر دەزانىت كە فېللىكى ژىرانەيە،
ئەوا بۆچى چۆكى بۆ دادەدەيت؟

ئەكەر ياساى دوو خولەك ھەست دەكەيت كە پەستانت لەسەر دروست
دەكات، ئەوا ئەمە تاقى بىكەرەو: بۆ دوو خولەك ئەنجامى بەدە پاشان
بوەستە. بېرۆ بۆ پاكردن، بەلام دەبېت پاش دوو خولەك بوەستەيت. وانەى
زمانى عەرەبى دەخوینىت بەلام دەبېت پاش دوو خولەك بوەستەيت. ئەو
بەرنامەپېژىيەكە نىيە بۆ دەستپېكردن، ئەو تەواوى بابەتەكەيە.
خووەكانى تۆ بە تەنھا دەتوانىت بۆ سەدو بېست چركە بىمىنىتەو.

يەككە لە خوینەرەكانم ئەم بەرنامەپېژىيەى بەكارھىناو بۆ دابەزاندى
سەد پاوەن. لە سەرەتادا، ھەموو پۆژىك چووە بۆ ھۆلى وەرزشى، بەلام
بەخۆى وتووە كە بۆى نىيە لە پىنچ خولەك زياتر بىمىنىتەو. ئەو دەچو
بۆ ھۆلى وەرزشى بۆ ماوہى پىنچ خولەك پراھىنان دەكەم، دواتر ھەر زو
بە زو كە كاتەكەم تەواو دەبېت دەپۆم. پاش چەند ھەفتەيەك،
تەماشايەكى دەوروبەرى خۆى دەكات و بىر دەكاتەو، "باشە، من
ھەرچۆنىك بىت ھەر دىم بۆ ئىرە. دەتوانم كەمىكىتر زياتر بىمىنمەو."
پاش چەند سالىكى دىكە، بەوشىوہيە كىشە زىادەكە نەما.

پۆژنامەوانى نموونەيەكى تر دابىن دەكات. بە نزيكەيى ھەموو كەسىك
دەتوانىت سوود لەو بىرۆكەو بىرکردنەوانە وەرېگريت كە لە مېشكىاندا
ھەيە و بىخەنە سەر پەراو، بەلام زۆربەى كەس كۆل دەدەن پاش چەند
پۆژىك يان دوور دەكەونەو لىى بە تەواوہتى چونكە پۆژنامەوانى
ھەستىكى وەكو پۆتىنت دەداتى. نھىنيەكە برىتيە لەوہى كە ھەميشە لە
خوار ئەو خالەو بىمىنىتەو كە وەكو كارکردنە. گريك مكوين، پراويزكارى

به پړوه بردن له نه ته وه په کگرتووه کان، خووی پړژنامه وانی پړژانه بوونیا د ده نیت نه ویش به تایبه تی نووسین به که متر له وهی که ههستی پیده کرد. هه مووکات ده وهستا له گه پان پیښ نه وهی بیته شه. ئیرنست هیمنگوو، پروای به هه مان ئاموژگاری هه بوو بۆ هه ر جوریک له نووسین. "باشترین پړگه بریتیه له وهستان کاتیک باشه شته کان." نه وای گوت.

به رنامه پړیژی وه کو نه مه کار ده کات بۆ هوکاریکی دیکه: نه وان پهستان ده خه نه سه ر نه وه که سایه تیه که ده ته ویت بوونیا دی بنییت. نه گه ر بۆ ماوهی پینچ پړژ له سه ر یه ک بریوت بۆ هوئی وه رزشی. ته نانه ت نه گه ر بۆ دوو خوله کیش بیت. تۆ ده نگ بۆ که سایه تیه نوییه که ت ده دهیت. تۆ نیگه رانی نه وه نیت که شیوهیه کی باشت هه بیت. تۆ تیشکت خستوه ته سه ر نه وهی که بیت له و جوره که سانهی که راهینانه کانیا ن له یار ناکه ن. تۆ بچوو کترین کردار نه نجام ده دهیت که نه و جوره له که سایه تیه په سه ند ده کات که تۆ ده ته ویت بیت.

نیمه به ده گمه ن بیر له گوړانکاری ده کهینه وه به م شیوهیه چونکه هه موومان به کو تایي ئامانجه که وه به ستر اوین. به لام یه ک شناو کردن باشته له نه نجامنه دانی راهینان کردن. یه ک خوله ک له مه شق کردن له سه ر گیتار باشته له نه نجامنه داتی. یه ک خوله ک له خویندنه وه باشته له وهی که هه ر به هیچ شیوهیه ک په رتووک نه خوینیته وه. باشته له وهی که که متر نه نجام ده دهیت له وهی که به هیوا بوویت نه نجامی ده دهیت وه ک له وهی هه ر نه نجامی نه دهیت.

له هه ندیک خالدا، هه ر نه وهندهی خووه که ت ده مه زراند وه هه موو پړژیک نیشانی ده دهیت، ده توانیت یاسای دوو خوله ک له گه ل ته کنیکیکدا که

پیی ده لئین پیکهینانی خوو (شیوهی خوو) بو به خشته کردنی خووه کانت به ره و به رزترین ئامانجت. له به پیره بردنی دوو خوله کی سه ره تاوه ده ست پییکه له بچوو کترین شیوازی هه لئس و که و ته که وه.

خووه کانت	بوون به که سیک که پیشوخته شته کان نه نجام بدهیت	بوون به که سیک کی پوهه کی	ده ست کردن پا وهرزش کردن
به شی ۱	هه موو شه ویک کاتر میڕ ۱۰ ی شه و له ماله وه به.	ده ست بکه به خوار دنی سه وزه وات له گه ل هه ر ژمه نانیک.	جله کانت بگوره و جل و به رگی وهرزش کردنه که ن بیوشه.
به شی ۲	هه موو ئامیره کانی وه کو (ته له فیزیۆن و ته له فۆن و هتد) له کاتر میڕ ۱۰ ی شه و دا بکوژینه ره وه.	بووه سته له خوار دنی ئه و گیاندارانه ی که چوار په لیان هه یه وه کو (مانگا و به رازو مه پرو هتد).	بپوره دهره وه ی دهرگا که ت (هه ول بده که میک له پی برۆیت).
به شی ۳	بپوره ناو جیگه وه کاتر میڕ ۱۰ ی شه و (په رتووکیک بخوینه ره وه له جیگه که تدا یان له گه ل هاوسه ره که تدا بدوی).	بووه سته له خوار دنی گیاندار ی دوو پی و وه کو (میشیک، که له شیر ی پومی و هتد).	برۆ به ره و هۆلی وهرزشی بو وهرزش کردن بو ماوه ی پینج خوله ک پاشان برۆ.

به شى ۴	هه موو شه ويك كاتر مئير ۱۰ پووناكيه كان بكور ئينه ره وه.	بووه سته له خواردنى ئه و گياندارانه ي په ليا ن نييه وه كو (ماسى و هيلكه شه يتانو كه و گوچكه ماسى و هتد).	وهرزش بكه بو ماوه ي پانزه خوله ك به لايه نى كه مه وه هه فته ي پوژي ك.
به شى ۵	هه موو پوژي ك كاتر مئير ۶ له خه و هه سته .	بووه سته له خواردنى هه موو ئه و به ره مانه ي تاييه تن به گيانداره كان وه كو (هيلكه و شيرو په نير).	وهرزش بكه هه فتانه سى پوژ.

دواتر برؤيته هه نكاويكى پيشتر و پرؤسه كه دووباره بكه يته وه _ ته نها له
دو خوله كى يه كه م وورد ببته وه و ئه و ئاسته به رپوه ببه يت پيش ئه وه ي
برؤيته ئاستى دواتر. وورده وورده، له كو تايدا تو ده گه يت به و خووه ي
كه هيوادار بوويت بوونى ادى بنييت له كاتي كدا وورد بوونه وه ت له سه ر
ئه وه يه كه ده بئيت له كو يدا بئيت: له دوو خوله كى سه ره تاي
هه لس و كه وته كه دا.

به نزيكهي هه موو ئامانجىكى گه وره ي ژيان ده كريت بگوردرىت بو
 هه لس وكه وتيكي دوو خوله كي. ده مه ويټ ژيانىكى دريژو ته ندروست
 بژيم < ده مه ويټ له ش ولارم به پيڤ و جوانى بمينيتته وه > پيويسته
 وهرزش بكه م < پيويسته جل و به رگى وهرزش كردن پيوشم. ده مه ويټ
 هاوسه رگيره كي خوشبه ختانه بكه م < ده مه ويټ بيمه هاوسه ريكي باش
 < ده بيت هه موو پوژيڤ شتيك بكه م كه وه ها له ژيانى هاوسه ره كه م بكه م
 ئاسانتر بيت < ده بيت نه خشه ي خوراكي هه فته ي داهاتوو ئاماده بكه م.
 هه ركاتيڤ له ملكلانيدا بوويت بو ئه وه ي خوويه كت هه بيت، ده توانيت
 ياساى دوو خوله ك په يره و بكه يت. ئه وه پيڤاگيه كي ساده يه بو ئه وه ي
 وه ها له خووه كانت بكه يت ئاسان بن.

_____ كورته ي به شه كه _____

- خووه كان ده كريت له چه ند چركه يه كدا ته واو بكرين به لام
 كاريگه ري له سه ر هه لس وكه وتت ده بيت بو چه ند خوله ك و چه ند
 كاترميڤيڤ دواتريش.
- زوربه ي خووه كان له چركه ساتي يه كلايييه كه ره وه دا پوو
 ده ده ن_ ئه وه هه لبراردانه ي كه وه كو پيڤاگي دوو فاقين_ وه
 هه ر دانه يه كيان بيت يان به ره و ئا پاسته يه كت ده بات كه پوژيكي
 به به ره مه مت هه بيت يان بي به ره م.
- ياساى دوو خوله ك ده ليت، "كاتيڤ ك ده ست به خوويه كي نوئ
 ده كه يت پيويسته كه متر له دوو خوله كي پيويست بيت بو
 ئه نجامدان".

- هه تا زیاتر سه ره تای پرۆسه که وه کو نه ریتێک لیبکهیت ئه وای زیاتر ده بیئت به وهی که ده توانیت برۆیت به باریکی وه هاوه له وورد بوونه وه که ئه وه داوا کراه وه بو ئه وهی شتی مه زن به نه نجام بگه یه نیت.
- شته کان به ستاندارد بکه پیش ئه وهی زۆر باش به کاریان بهینیت، تو ناتوانیت خوویه ک به ره و پیش و باشت بکهیت که بوونی نییه.

**چۆن وهها له خووه باشهكان بکهین که ههردهبیت
رووبدهن
وههاش له خووه خراپهكان بکهین که مه حال بیت روو
بدهن**

له هاوینی ۱۹۳۰دا، فیکتۆر هۆگۆ رووبهرووی لادان له وادهی دیاریکراو بووهوه. دوانزه مانگ لهوهو بهر ئهم نووسەر فهره‌نسیه په‌یمانی په‌رتووکیکی به‌ بلۆکه‌ره‌وه‌که‌ دابوو. به‌لام له‌ بری نووسینی په‌رتووکه‌که‌ ئهو ساله‌ی به‌ پرۆژه‌ی دیکه‌و میوان دۆستی و شتی دیکه‌ که‌ کاره‌که‌ی دواخست. بیهیوا بوو، بلۆکه‌ره‌وه‌که‌ی هۆگۆ به‌وه‌ وه‌لامی دایه‌وه‌ که‌ کۆتا واده‌ی بۆ دیاریده‌کات به‌ که‌متر له‌ شه‌ش مانگ. وا پیویست بوو په‌رتووکه‌که‌ له‌ مانگی دووی سالی ۱۹۳۱دا ته‌واو ببیت.

هۆگۆ به‌رنامه‌پێژیه‌کی سه‌یری دارشت بۆ ئه‌وه‌ی ئه‌مپروو سبه‌ینی به‌ بابته‌که‌ نه‌کات. هه‌موو جل و به‌رگه‌کانی کۆکرده‌وه‌و داوا‌ی له‌ یاریده‌ده‌ره‌که‌ی کرد که‌ هه‌موویان له‌ شوینیکی فراوان هه‌لبگریت. هیچ شتیکی نه‌بوو تاوه‌کو بیپۆشیت جگه‌ شالیکی گه‌وره‌. هیچ شتیکی نه‌بوو تا له‌ به‌ری بکات بۆ چوونه‌ ده‌ره‌وه‌، له‌ ژووره‌وه‌ مایه‌وه‌ له‌ سه‌ر خویندنه‌که‌ی و به‌ درێژایی وهرزی پاییزو زستانی ۱۹۳۰دا به‌ شیوه‌یه‌کی شیتانه‌ سه‌رقالی نووسین بوو. زه‌ هه‌نچباک ئۆف نۆتردام له‌ ۱۴ی

جینیوه ری سالی ۱۹۳۱دا و به دوو ههفته پیش واده ی دیاریکراو بلاو بووه وه.

هه ندیکجار سه رکه وتن که متر ده رباره ی ئه وه یه که وه ها له خووه باشه کان بکه ی ن ئاسان و زیاتر ده رباره ی ئه وه یه که خووه خراپه کان سهخت بکه ی ن. ئه مه هه لگێرانه وه ی یاسای سییه مه بو گۆرینی هه لئس وکه وت: وایلیبکه سهخت بیت. ئه گهر توو خۆت له و باره دا بین ی که به رده وام له ململانیدا بیت بوو ئه وه ی به پیی ئه و پلانه ی هه ته برۆیت، ئه و ده توانیت نمونه یه ک له فیکتور هۆگۆوه وهر بگریته وه ها له خووه خراپه کانت بکه یت که سهختر بن به دروستکردنی ئه وه ی که ده رووناسان پیی ده لێن ئامیری پابه ند بوون.

ئامیری پابه ند بوون هه لبژاردیه که توو ده یده یت له ئیستادا که کۆنترۆلی کرداره کان ی داها توت ده کات. ئه وه ریگایه که بوو ریگری کردنی هه لئس وکه وته کان ی داها توو، ده تبه ستیته وه به خووه باشه کانه وه و پرزگارت ده کات له خووه خراپه کان. کاتی ک فیکتور هۆگۆ جله کان ی له خۆی دوورخسته وه بوو ئه وه بوو که بتوانیت تیشک بخاته سه ر نووسینه که ی، ئه و ئامیری پابه ند بوونی دروست کرد.

زۆر ریگا هه یه بوو نیا دنانی ئامیری پابه ند بوون. ده توانیت زیاده رپه وی له خواردندا که م بکه یته وه به وه ی خواردنه کان به جیا جیا بیچیته وه وه ک له وه ی هه مووی به یه کجار دا بنییت. ده توانیت خۆبه خشانه داوای ئه وه بکه یت که بتخه نه لیستی ئاماده بووانی گازی نوو یاری پۆکه ر له ریگه ی ئینته رنیته وه بوو ئه وه ی ریگری له قوما ر کردن بکه یت له داها تودا. ته نانه ت من له راهینه ره کانیشم بیستوو ه که

"کیشی زیاده" یان هه بووه و پئویست بووه به شداری کئپرکییه ک بکه،
 نه و دیان هه لئبژاردووه که به رباخه له کانیاں له ماله وه جیبهیلن به دریژایی
 ههفته که پیش خۆکیشان بۆ نه وهی که ناچار نه بن خواردنی خیرا بخۆن.
 ههروه کو نمونه یه کی دیکه له سه ر ئه م بابته، هاوپی و شاره زام له
 خووه کاندای به ناوی نیت ئییاڵ کاترمیژی کپی که ده نرایه وه، که
 گه یه نه ریکی کاره بای پیوه بوو، سه ریکیان ده کرا به ئینته رنیتته که یه وه
 نه ویدیکه ش به پلاکه وه. له کاترمیژ ۱۰ی شه ودا هه موو شه ویک کاترمیژه
 نراوه که کاره باکه ی ده بپی. کاتی که ئینته رنیت نه ده ما ئیتر هه مووان
 ده یانزانی نه وه کاتی چوونه نیو جیگه ی نووستنه.

ئامیره کانی پابه ند بوون سوودمه ندن چونکه واتلیده که ن سوود له شته
 باشه کان وه ربگریت پیش نه وهی بیته قوربانی هاندانه کانت. هه رکاتی که
 که من ده مه ویت کالۆری زیاتر نه هیلم، بۆ نمونه، نه واداوا ل خزمه تکاری
 چیشتخانه که ده که م که ژمه نانه که بکاته نیوه پیش نه وهی پیشکه شم
 بکات. نه گه ر هاتوو له پیشدا به خزمه تکاره که م نه وتت، نه واپاش نه وهی
 که چاوه رپم کرد وه خۆراکه که هه مووی هات به خۆم وت "ته نها نیوهی
 ده خۆم"، به لام هیچ سوودی نه بوو.

کلله که بریتییه له گۆرینی نه و جوړه ئه رکانه که پیویستیان به
 کارکردنی زیاتر هه یه بۆ نه وهی خووه باشه کانیاں لپی که به یزین وه
 له وهی دهستیان پیبکه یت. نه گه ر تۆ هه ست ده که یت که هاندهریکت
 هه یه و ده ته ویت له شولاریکی ریکت هه بیته، نه واخسته یه کی نه نجامدانی
 یوگا دابنی و هه ر زوو ده ستپی بکه. نه گه ر تۆ به جۆشیت سه باره ت به و
 کاره ی ده ته ویت دهستی پیبکه یت، په یوه ندی به مقاولیکه وه بکه که

پیزی هه یه له لات و کاتیک بۆ پاوێژپیکردن پیکبخه. که دیته سه رکاتی نمایش، تاکه پیکه بۆ دهستبه رداربوون هه لوه شانده وهی چاوپیکه وتنه که یه که نه وهش پیویستی به ماندوو بوون و تیچوویه کی نۆر هه یه.

ئامیرهکانی پابه ند بوون ده بنه هۆی به رز کردنه وهی نه وه گه رانه ی که تو شته راسته کان له داها توودا نه نجام بدهیت به وهی که وه ها له خووه خراپه کان بکهیت سهخت بن له کاتی ئیستاتدا. هه رچۆنیک بیته، ئیمه ته نانه ت ده توانین باشتیش ببین. ده توانین وه ها له خووه باشه کان بکهین که هه ر پوویده ن و وه هاش له خووه خراپه کان بکهین که مه حال بیته پوو بدهن.

چۆن خوویه ک به ئۆتوماتیک بکهین

وه جاریکی تر بیرى لینه کهینه وه

جۆن هیئیری پاترسۆن له دایکبوی سالی ۱۸۴۴ که له (دایتۆن) ه له ئوهیۆ له دایک بووه. مندالی له کاری ماله وه دا به سه ر بردوو له کیلگه خیزانیه که ی که هه یانبوو پاشان به شیفت کاری ده کرد له پیکخراوه که ی باوکی که تایبته به بلاوکراوه بوو. پاش نه وهی چوووه کۆلیژ له دارتماوس، پاترسۆن گه رایه وه بۆ ئوهیۆ و دوکانیکی بچووکی بۆ دابینکردنی خه لوز کرده وه.

وه کو هه لیکی باش وابوو. دوکانه که ی پوو به پووی پکابه ری بچووک ده بووه و کۆمه لیک کریاری باشی هه بوو به لام هیشتا ده جه نگا بۆ

بەدەستەھىنەنى پارەى زياتر. ئەمە لە كاتىڭدا بوو كە پاترسۇن ئەوەى دۆزىەوە كە كارمەندەكانى پارەيان لىدەدزى.

لە نىوەى سالەكانى ۱۸۰۰ كاندا، دزىكردن لە لايەن كارمەندەكانەوە كىشەىەكى گىشتى بوو. پەچەتەكان لە چەكمەجەى كراوہدا دادەنران بۆيە كارىكى ئاسان بوو كە دانەىەكى دىكە بىگۆرپىت يان فېرى بىدەيت. ھىچ كامىرەىەكى چاودىرى بوونى نەبوو بۆ ئەوەى تەماشای بىكەيتەوە لە دواتردا وە ھىچ بەرنامەىەكى كۆمپىوتەرى نەبوو بۆ ھەلگرتنى كېرپىن و فرۆشتنەكان. مەگەر ھەموو خولەكىك بچوويتايە تە لای كارمەندەكە، يان دەبوو ھەموو كېرپىن و فرۆشتنەكان خۆت ئاگات لىبوايە. زۆر زەحمەت بوو پىگىرى لە كارى دزى گرتن بىگىرىت.

ھەروەكو چۆن پاترسۇن لە تەنگانەدا بىرى دەكردەوە، كەوت بەسەر رىكلامىڭدا كە بۆ داھىنانىكى نوئ دەكرا بە ناوى رىتىس ئىنۆرەبتەبل كاشىر (كاشىرە دەست پاكەكەى رىتى). كە لە لايەن ھاوپىيەمى لە دايتن بە ناوى جەيمس رىتىوە دىزانى بۆ كرابوو، ئەوە يەكەم پارە تۆماركەر بوو. ئامىرەكە بەشىوہىەكى ئۆتۆماتىكى پارەكەى ناوى تىدا قوفول دەبوو لەگەل پەچەتەى مامەلەكاندا لە پاش ھەر كېرپىن و فرۆشتنىك. پاترسۇن دوو دانە لەو ئامىرانەى كېرى بۆ دوكانەكەى ھەر يەكەيان بە پانزە دۆلار.

دزى كردنى كارمەندەكان بەشەو كۆتايى ھات. بۆ شەش مانگى داھاتوو كارەكەى پاترسۇن لە دۆراندنى پارەوہ گۆردرا بۆ بەدەستەھىنەنى ۵,۰۰۰ لە بەرامبەردا_ كە دەكاتە زياتر لە ۱۰۰,۰۰۰ دۆلارى پۆژگارى ئىستا.

پاترسۆن زۆر سەرسام بوو بە ئامیڤرە که که کارە که ی پیگۆپیوه. ئەو
هەقی تەواوی دا بە داهینانە که ی ریتی و کۆمپانیایە کی نیۆدە ولە تی
کرده وه به ناوی کۆمپانیای کاش پیجیسته، دواي ده سال کۆمپانیاکه
زیاتر له یهك ههزار کارمه ندى هه بوو وه له سەر ئەوه بوو که ببێتە یه کێک
له سەر که وتووێژێک کاره پیشه یه کهانی سەر ده می خۆیان.

باشترین پێگه بۆ ئەوه ی خوویه کی خراپ له ناو به ریت بریتییه له وه ی که
وه های لیبکه یت کرداری نه بێت. به ربه سته که ی زیاد بکه هه تا ده گه یته
ئەوه ی که ته نانه ت هیچ هه لێژاردە یه که نه بێت بۆ ئە نجامدانی ئەو خووه
خراپه. ژیری ئەو ئامیڤری (کاش) ه له وه دابوو که ئاستی هه لێس و که وتی
به رز کرده وه بۆ باشه ئەویش به وه ی که وایکرد کاری دزیکردن شتیکی
مه حال بێت. له بری ئەوه ی هه ولێ گۆپینی کارمه نده کان بدات وایکرد که
ئەو هه لێس و که وته خوازاوه یان تیڤا ببێتە شتیکی ئۆتۆماتیکی.

هه ندیک کردار _ وه کو به کاره یێانی ئامیڤری کاش پیجیسته _ قه رزه که ت
بده وه دووباره و دووباره. ئەم جۆره له هه لێژاردانه پیویستی به که میك
له هه ول و ماندوو بوون هه یه به لām نرخیان به پیپه رپوونی کات زیاد
ده کات. من ئەوه ی سهرنجی پاکیشاوم ئەو بیرۆکه یه یه که یهك هه لێژاردە
که ده یکه یت له به رامبه ردا سوودیکی هه یه هه موو جارێک، من پاپرسیه کم
له سەر خۆینه ره کانم کرد له سەر کرداریکی تایبه تیان که چه زیان پیی بێت
که بووه هۆی ئەوه ی ببێتە خوویه کی درێژخایه نی باشتر تیا یاندا. ئەو
خشته یه ی که له په راوی دواتردایه هه ندیک له وه لāmه گشتیانه ی تیڤایه
که زۆر باون.

گره و ده که م نه گهر که سیکی ئاسایی هەر زۆر به سادهیی نیوه ئه و کرداران به بکات که له لیسته که دایه _ ته نانه ت نه گهر بیرکردنه وه یه کی تریشیان نه بیته به رامبه ر خووه کانیان _ زۆریه ی زۆریان خۆیان له و ژیانیکی باشترا ده بیننه وه له سالیك پيش ئیستادا. ئه م کرداران به که یه کجار نه نجام ده درین پێگایه کی راسته وخۆیه به ره و پیشه وه بۆ یاسای سییه م بۆ گۆرینی هه لسه و که وت. ده بنه هۆی ئه وه ی ئاسانتر بکه ویت، ته ندرستانه تر نان بخۆیت، پاره کۆبکه یته وه و به گشتی باشترا ژیان بکه یته.

به دلنیا ییه وه زۆر پێگا هه یه بۆ ئه وه ی خووه باشه کان به ئۆتوماتیک بکه یته و خووه خراپه کانیش له ناو ببه یته. به گشتی ته کنه لۆژیا ده هیمنه ئاراهه بۆ ئه وه ی کارت بۆ بکات. ته کنه لۆژیا ده توانیته ئه و کرداره ی که پۆژیک له پۆژان سهخت یان بیزارکه ر یان ئالۆز بووه به لاته وه ئاسانی بکات بۆت، بی ئازاری بکات بۆت یان ساده ی بکاته وه بۆت. کاریگه رترین و بره واییکراوترین پێگایه بۆ ئه وه ی گهره نته خویه کی راسته و په وانه ت بداتی.

خۆراک	دلخۆشی
فلته ریکی ئاو بکپه بۆ ئه وه ی ئاو یکی خاوینت ده ست بکه ویت.	سه گیک بکپه.
ده وری بچو وکتر به کار بهینه تا وه کو کالۆری که متر بخۆیت.	بپۆره لای دراوسیه کی هاو پێیان وه کۆمه لایه تی.
خه و	ته ندروستی به گشتی
جیکه خه و یکی باشترا بکپه.	ده رزی له خۆت بده.

په رده يه کی تاريک بکړه .	پيللوی باش بکړه بؤ نه وه ی له نازاری پشت به دوور بیت .
ته له فیزونه که ت لـــه ژووری نوو ستنه که ت ببه ره دهره وه .	کورسیه کی باش یان میز کی گونجاو بکړه .
بهره مدار بوون	تابووری
نه کاوتنی نیمه یله که ت لایبه .	به شداری بکه له بهرنامه یه کی ئوتوماتیکی پاره کوکړدنه وه .
هه موو ناگادار کړدنه وه کانی تاییه ت به گروپ چات و شته کانی دیکه ت لایبه .	بهرنامه یه کی ئوتوماتیکی پاره دان دابنی .
ته له فونه که ت بخه ره سه رباری بیده نگی .	هیلى خزمه تگوزاری بپړه .
نیمه یل فلتر به کار بهینه بؤ ریکخستنی سندووقی نیمه یله هاتووه کانت .	داوا له دابینکه رانی خزمه تگوزاری بکه که پاره کانت بؤ دابه زینن .
یاری بهرنامه تاییه ته کان به سوشیال میدیاوه لایبه له ته له فونه که تدا .	

نه مه به شیوه یه کی تاییه تی زور به سووده بؤ هه لس وکه و ته کانمان که زور دووباره ده بڼه وه بؤ نه وه ی بڼه خو . نه و شتانه ی که تۆ ده بیت مانگانه یاخود سالانه بیانکه یت _ وه کو هاوسه نگ کردنی هه گبه ی وه به ره ینانت _ هه رگیز بایی نه وه نده دووباره نابڼه وه که به س بیت بؤ نه وه ی ببیته خو ، هه ربویه به شیوه یه کی تاییه تی سوود له ته کنه لوجیا وه رده گرن "بؤ وه بیر هیئانه وه یان" تاوه کو نه نجامیان بده یت .

نمونه یی دیکه ئەمانە دەگرێتەو:

- دەرمانسازی: پەچەتەکان دەگرێت بە شیوەیەکی ئۆتوماتیکی پرېکړینهو.
 - ئابووری تایبەتی: کارمەندەکان دەتوانن بۆ کاتی خانەنشینی پاره کۆبکەنەو بەو بېرە لێشکاندنە ی کە بەشیوەیەکی ئۆتوماتیکی لە مووچەکانیان دەبېرێت.
 - خواردن ئامادەکردن: خزمەتگوزاری گەیانندی خواردن کاری بەقالیەکەت بۆ کەم دەکاتەو.
 - بەرھەمداری: وییگەری سۆشیال میدیا دەتوانیت دابخریت لە ڕێگە ی وییساتەکانی تایبەت بە قوفول کردن.
- کاتیەک هەتا ئەو رادەیە ی دەتوانیت ژيانت بە ئۆتوماتیک دەکەیت، دەتوانیت ماندووبوونەکانت لە ئەرکی وەھادا بەکاربھێنیت کە تەنانەت ئامێرەکانیش بۆتیا نەکردبێت. هەر خوویەک کە ئێمە دەیدەینە دەست تەکنەلۆژیا کات و توانامان بۆ دەگەرێنیتەو بۆ ئەوێ پرۆینە ئاستیکی تری گەشە کردن. هەر وەک و بێرکاریزان و فەیلەسوف ئەلفرید نۆرس وایتھید نووسیویەتی، "شارستانی پێشە دەکەوێت بە پێی بێی ئەو کردارانە ی کە دەتوانیت بەرجەستە ی بکات بەبێ ئەوێ بیریان لێبکاتەو." بە دڵنیا ییەو توانای تەکنەلۆژیا دەتوانیت بە پێچەوانەشەو کارمان تیبکات. جەلەوشل کردن و تەماشاکردن دەبێتە خوویەک چونکە تۆ پیویستە زیاتر هەول بەدەیت کە بوەستیت لە تەماشاکردنی شاشەکە وەک لەوێ کە بەردەوام بیت لەسەر ئەنجامدانی. لەبێی ئەوێ پەنجە لەسەر

ئەو دوگمەیه دابگریت که بچیته پرووداوی دواتر، نیت فلیکس یاخود یوتیوب دەتوانیت بە شیوەیهکی ئۆتوماتیکی نیشانت بدات. هەموو ئەوەی که پێویستە بیکەیت هێشتنەوێ چاوەکانته بە کراوێی. تەکنەلۆژیا ئاستیکی وەها لە ئارامی و پشوووت بۆ دروست دەکات که نەتوانیت لەگەڵ بچووکتین حەزو ئارەزووی خۆتدا هیچ بکەیت. بە تەنها هەست کردن بە برسییتی، ئەوا دەتوانیت خواردنی خێرا داوا بکەیت و پیت بگات بۆ مالهەت. بە تەنها هەست کردن بە بیزاری، ئەوا دەتوانیت لەناو دونیای بەرفراوان و گەورە سۆشیال میدیادا وون ببیت. کاتیکی بابەتەکه دیتە سەر ئەوەی که ئارەزووەکانت پێویستیان بە کردار بیت و لە ئاستی سفردا بیت و نەتوانیت بیکەیت، ئەوا دەتوانیت بچیت سەر هەرشتیکی که خۆت پیتخۆشە و دەبیتە هۆی بەرز کردنەوێ ئاستت. لایەنە خراپەکی بە ئۆتوماتیک کردن ئەوەیه لە ئەرکیکی ئاسانەو بۆ ئەرکیکی ئاسانی دیکە دەچین بەبێ ئەوەی کاتمان هەبیت بۆ کارە گرانهکان که لە کۆتاییدا کاریکن که خەلاتت بە دەست دەخەن.

من زۆر جار دەبینم سۆشیال میدیا پامدەکیشتیت بە درێژایی کاتە خراپەکانم که هەست دەکەم که وتووم. ئەگەر بۆ یەک چرکه هەست بە بیزاری بکەم، خۆم دەگەیهنمە تەلەفۆنەکەم. شتیکی ئاسانە که بەم بیزارکەرە بچووکانە بلێت که "تەنها پشووێک وەردەگرم" بەلام بە تیپەپوونی کات کۆدەبنەوێ که لە دەبن و دەبنە زنجیرەیهک لە کیشه. بە بەردەوامی وتنی ئەوەی که "تەنها یەک خولهکی تر" پێگیریم لێدەکات که هیچ شتیکی دیکە ئەنجام نەدەم. (من تاکە کەس نیم که ئەو دەکەم. بەگشتی خەلکی پۆژانە دوو کاتژمێر بەسەر دەبن لەسەر

سۆشیاڭ میدیا . دەتوانیت چى بکەیت بۆ شەش سەد کاترۇمىرى
(داھاتوو؟)

بە درىژايى سالەكە ئەم پەرتووكەم دەننوسى، تاقىكردنەوہىەكى نويم
لەسەر ستراتىجى بەرپۆۋەبردنى كات دۆزىەوہ . ھەموو دووشەممانىك
يارىدەدەرەكەم ووشەى نەينى ھەموو ئەكاونتەكانى سۆشیاڭ میدياكانى
دەگۆپى، كە بەمەش دەچوومە دەرەوہ لە ئەكاونتەكان لە ھەموو
ئامىرەكانەوہ . ھەموو ھەفتەكە بەبى پچپان كارم دەكرد . لە ھەينىدا،
ھەموو ووشە نەينىەكانى بۆ دەناردم . تەواوى ھەفتەكەم لەبەردەستدا بوو
بۆ ئەوہى چىژ ۋەربگرم لە سۆشیاڭ میديا ھەتا بەيانى پۆژى دووشەممە
كاتىك كە يارىدەدەرەكچەكەم ديسان دەيگۆپىەوہ . (ئەگەرتۆ
يارىدەدەرىكت نىيە، ئەوا لەگەل ھاورپىەكت يان ئەندامىكى خىزانەكەت
پىككەوہو ھەموو ھەفتەيەك ووشە نەينىەكانى يەكترى بگۆپن .)

يەككە لە گەورەترىن سەرسوپھىنەرەكان ئەوہ بوو كە چەندە بە
خىرايى لىي راھاتم . لەيەكەم ھەفتەوہ لە دورخستەنەوہى خۆم لە
سۆشیاڭ میديا، ئەوہم بۆ دەرکەوت كە پىويست ناكات ئەوہندە زوو زوو
تەماشاي بکەم ۋەكو پىشتر دەمكرد، ۋە بە دلنبايىيەوہ شتىك نىيە پۆژانە
پىويستم بىت . بەجۆرىك ئاسان بوو كە بوو بە شتىكى بنەپەتى . ھەركە
خوۋە خراپەكەم بوو شتىكى مەھال، ئەوہم بۆ دەرکەوت كە من
بەپاستى ئەو ھاندەرەم ھەيە بۆ ئەوہى لەسەر ئەركى بەواتاۋ گرنگتر
كاربەكەم . پاش ئەوہى كە ئەو شتەم لاڭرد لە ژىنگەكەمدا كە لە مېشكەمدا
شېرىنە، ئەوا ئاسانتر بوو بۆم كە شتى تەندروستتر بخۆم .

کاتیک بۆ سوودی خۆت کارده کهیت، ئەوا به ئۆتوماتیک کردن ده توانیت وه ها له خووه باشه کانت بکات که پوو بدهن و وه ها ش له خووه خراپه کانت بکات که مه حال بیت پوو بدهن. ئەوا پێگایه کی بیۆینه یه بۆ ئەوهی شته کان بۆ داها توو داخهیت له بری ئەوهی پشت به توانای ئیستات ببه ستیت. به به کارهینانی ئامیری پابه ندبوون و ستراتیجیه تی بریار دانی یه کجاره کی و ته کنه لۆژیا ده توانیت ژینگه یه ک بۆ پوودان دروست بکهیت _ شوینیک که خووه باشه کان به ته نها ده رئه نجامیک نین که به هیوات ده ست بکه ویت به لکو ده رئه نجامیکن که جیگه ی گه ره نتین.

کورته ی به شه که

- هه لگێرانه وهی یاسای سییه م بۆ گۆرینی هه لس و که وت بریتیه له وهی وایلیبکهیت سه خت بیت.
- ئامیری پابه ندبوون هه لبژارده یه که که تۆ دهیدهیت له کاتی ئیستادا که ده بیت هۆی خووی باشت له داها توودا.
- باشتین پێگه بۆ قوفل کردن ی هه لس و که وته کانت له داها توودا بریتیه له به ئۆتوماتیک کردن ی خووه کانت.
- بریاره یه کجاره ییه کان _ وه کو کرینی جیگه خه ویک ی باشت یان به شدار ی کردن له به رنامه یه کی ئۆتوماتیک ی پاره کۆکردنه و هدا _ ئەمانه یه ک کردارن که ئەنجامیان ده دهیت که ده بنه هۆی به ئۆتوماتیک کردن ی خووه کانی داها تووت وه سوودت پێده گه یه نن له به رامبه ردا به پیی کات.
- به کارهینانی ته کنه لۆژیا بۆ به ئۆتوماتیک کردن ی خووه کانت باوه پێکراوترین و کاریگه رترین پێگه یه بۆ

یاسای به که م	وایلنیکه دیاربیت
۱,۱	کارتی به رجه سته کردنی خووه کان پریکه ره وه. ئەو خووانه ی ئیستا هه ته بیاننوسه تاوه کو به ئاگا بیت لیان.
۱,۲	ئاره زووی جی به جی کردن به کاربهینه: من ئەم خووه (ناوی ئەو هه لسه وکه وته ی ده ته ویت ئە نجامی بدهیت) له (ئەو کاته ی که ئە نجامی ده دهیت) له (ناوی ئەو شوینه ی که تیایدا ئە نجام ده دهیت)"
۱,۳	خرکردنه وه ی خووه کان به کاربهینه "پاش ئە نجامدانی (ناوی ئەو خووه ی ئیستات بنووسه که هه ته)، (ناوی ئەو خووه نوویه ی که ده ته ویت ئە نجامی بدهیت) ده که م."
یاسای دورم	وایلنیکه سه رجه راکیش بیت
۲,۱	هاندانی پیکه وه به ستنه وه به کاربهینه: ئەو کرداره که ده ته ویت ئە نجامی بدهیت بیبه سته ره وه به و کرداره ی که پیویسته ئە نجامی بدهیت.
۲,۲	له و کلتوورده دا بژی که ئەو هه لسه وکه وته ی ئاره زووی ده کهیت شتیکی ئاسایی بیت له و کلتوورده دا.
۲,۳	که ش وهه وایه کی هانده رانه بخولقینه. شتیکی ئە نجام بده که راسته وخو چیژی لیبنیت پیش خوویه کی سه خت.
یاسای سیم	وایلنیکه تسان بیت
۳,۱	به ریه ککه وتن مه هیله. ژماره ی هه نگاهه کانی نیوان خۆت و خووه باشه کانت که م بکه ره وه.
۳,۲	ژینگه که ت ئاماده بکه. ئاماده کاری بو ژینگه که ت بکه بو ئەوه ی کرداره کانی داهاتووت ئاسانتر بکهیت.

۳,۳	چرکه ساته یه کلاییکه ره وه کان به پتوه بیه. نه وه لبرژارده بچووکانه باشتربکه که کاریگه ریه کی زوریان هیه.
۳,۴	یاسای دوو خولهک به کاربهینه. له خووه کان که م بکه ره وه هه تا نه و پادهیهی که بتوانیت له دوو خولهک یان که متردا نه نجامیان بدهیت
۳,۵	خووه کان به ئوتوماتیک بکه. به ره وپیشچوون له تهکنه لوزیادا وه کرپین و فروشتنی که ده بیته هوی گرتنی ره وشت له داهاتودا.
یاسای چوارم	وایلیکه قایلکه ربیت

چۆن خووه خراپه کان له ناو بیهین

هه لکیرانه وهی یاسای یه که م	وایلیکه نایار بیت
۱,۵	به ریه ککه وتن مه هیله. نه و ناماژانه لایبه که ده بنه هوی خووه خراپه کان
هه لکیرانه وهی یاسای دووم	وایلیکه سه رنجراکش نه بیت
۲,۴	هه زرو بۆچوونت ریگبخه ره وه. سووده کانی دوورکه وتن وه له خووه خراپه کان دیاریبکه.
هه لکیرانه وهی یاسای سێیه م	وایلیکه سه هت بیت
۳,۶	به ره به ست زیاد بکه. ژماره ی هه نگاوه کان له نیوان خۆت و خووه خراپه کانتدا زیاد بکه.
۳,۷	ئامیری پابه ند بوون به کاربهینه، هه لبرژارده کانی داهاتووت بیه سته ره وه به و بریارانه وه که سوودت پیده گه یه نن.
هه لکیرانه وهی یاسای چوارم	وایلیکه قایلکه نه بیت

ياسای چوارهم

وايلينبكه قايلىكهر بيت

ياساي بنه رەتى گۆرىنى ھەلس وکەوت

لە کۆتايىيەکانى سالاھەکانى ۱۹۹۰کاندا، ستيفان لوبى كە کارمەندى تەندروستى گشتى بوو، شارەكەى خۆى كە ناوى ئوماھا بوو لە ھ ئىرابسكا بە جيھيشت و تكتيكي يەكسەرى بېرى بۆ ولاتى كاراجى لە پاكستان.

كاراجى يەككە لە وولاتانى جيھان كە زۆر قەرەبالغ بوو. لە سالى ۱۹۹۸ زياتر لە نۆ مليۆن كەس نيردرانەو ھە بۆ مالەو ھە، كە ئەو كەسانە بوون كە سەنتەرى بارى ئابورى و گواستەو ھە بوون لە پاكستان؛ لەگەڵ ھەندىك لە چالاكتىر فرۆكەخانەو بەندەرەكان لە ھەريمەكەدا. لە لايەنە ئابورىيەكەى شارەكەو ھە دەتوانىن ھەموو ستانداردە شارستانى و شەقامە گەرەكانى ناوەرپاستى شار بېينىت، بەلام ھەروەھا كاراجى يەكك بوو لە وولاتانى كە كەمترىن ژيانى تيدا دەكرا لە جيھاندا.

لەسەر و پيژەى لە سەدا ۶۰ى دانىشتوانى كاراجى لە شوينە گشتى و ھەژارنشىنەكاندا دەژيان. ئەم پيكداجوونەى گەرەكەكان بە خانوى كاتى دروست بوو كە لە پاشماو ھەى تەختەى كۆن و بلۆك و شتى دىكەى فرېدراو. ھىچ سىستميكى فرېدانى خاشاك بوونى نەبوو، ھىچ تۆرپكى كارەبا بوونى نەبوو، ھىچ سەرچاوەيەكى دابىنكردنى ئاوى خاوين بوونى نەبوو. كاتىك كە دونيا باران نەبووايە و وشك بووايە ئەوا كۆلان و شەقامەكان تىكەلەيەك بوون لە تۆزو خاشاك. كاتىك باران و تەپى بووايە ئەوا دەبوو قورولىتەو

ئاوی ناتەندروست. میڤش و مه گەز لە نیو گۆماوێ کاندای گەشەیان دەکردو
مندلانیڤیش لە نیو زبڵەکان یاریان دەکرد.

پیسە سەرچاوەی ئاوێ کان بوو هۆی نەخۆشی سکچوون و پێشانی وەو
ئازاری سک. نزیکەی یەک لە سەر سێی مندالەکانی لەوێ دەژیان بە دەست
کەمخۆراکی وە دەیاننالا، لە گەڵ ئەوێ زۆربەی خەڵکە کە لەوێدا
دەژیان، فایرۆس و بەکتریاکان زوو بۆ دەبوونە وە لە ناویاندا. ئەمە ئەو
بارە تەندروستیە بوو کە بوو هۆی ئەوێ ستیفان لوبی هینا بۆ
پاکستان.

لوبی و تیمە کە ی ئەوێان بۆ دەرکەوت، لە ژینگە یە کدا کە ئاستی پاک و
خاوینی نزم بێت، خوویەکی سادە ی وەکو شتنی دەستەکان دەتوانیت
ببیتە هۆی دروستکردنی جیاوازیەکی زۆر گەورە لە تەندروستی
دانیشتوانە کە دا. بەلام دواتر ئەوێان بۆ پوون بوو وە کە زۆر بە ی
زۆریان هەرخۆیان ئاگاداری ئەو بوون کە دەست شتن شتیکی گرنگە.

و هیشتا سەرەپای ئەو پێزانینەش، زۆربەی خەڵکە کە بە بێئاگاییانە
دەستیان دەشوش. هەندیکیان تەنها بە خێرای دەستیان دەشت
لە بەردەم ئاوێ کە داو تەواو. هەندیکیان تریان تەنها یەک دەستیان دەشت،
زۆربەیان هەر بیریان دەچوو دەستەکانیان بشۆن پێش ئامادەکردنی
خواردن. هەمووان دەیانوت شتنی دەستەکان گرنگە، بەلام زۆر کە میان
کردبوویانە خوویە ک لە خۆیاندا. کێشە کە زانین نەبوو، کێشە کە
هاوئاھەنگی بوو.

ئەو کاتی کە بوو کە لوبی و تیمە کە ی لە گەڵ پرۆکتە و گامبل سابوونی
خۆپاراستنیان بۆ گەڕە کە کە دەابینکرد. بە بەراورد بە سابوونە

ستانداردەى كە ھەيە، بە كاھىننى سابوونى تايىت بە خۇپاراستن
ئەزمونىكى چىزبەخش بوو.

"لە پاكستان، سابوونى خۇپاراستن شتىكى بەرز بوو" لوبى پىيى وتم.
"تويژىنەو ۋە ۋەى سەلماندوۋە كە بە گشتى ھەمووان ۋە ۋەيان وتوۋە كە
چەندىك ھەزىيان لىي بوو." سابوونە زۆر باش كەفى دەكرد، ۋە ۋەوانەى
بەكارىيان دەھىنا بە ئاسانى دەستىيان پىدەشوشت. بۆنىكى خۇشى
ھەبوو. راستەوخۇ دەست شوشتن بوو شتىكى چىزبەخش لەلايان.

"من ئامانجى بەرەوپىشچوونى دەست شوشتن نەك ۋەكو گۆپىنى
ھەلسوگەوت دەبىنم بەلكو ۋەكو بەخىوكردى خو دەبىنم" لوبى وتى.
"زۆر ئاسانتەرە بۇ خەلكى كە بەرەمىك بەكاربەنن كە ئامارەيەكى
ھەستىارى ئەرىنى دابىن دەكات، بۇ نموونە، تامى نەعنا لە ھەویرى ددان
شوشتندا، بەشيوەيەكى گشتى ھەستىكى خۇشت ناداتى لە بەرامبەردا،
ۋەكو پەتى ددان. تىمى بازار كرىن لە پرۆكتە ئاند گامبل دەربارەى ۋەو
قسەيان كرىد كە دەيانەوئ شتىكى ئەرىنى بۇ دروست بكەن بۇ شوشتنى
دەستەكان."

بە چەند مانگىك تويژەرەوان گۆپانىكى خىرايان بىنى لە تەندروستى
مندالەكان كە لەوگەرەكەدا دەژيان. پىژەى سىكچوون دابەزى بە پىژەى
لە سەدا ۵۲: ھەوكردى سىەكان بە پىژەى لەسەدا ۴۸: ۋە نەخۇشى
ئاگرەو ھەوكردى پىست بەھۆى بەكتىراۋە بۇ پىژەى لەسەدا ۳۵.

بەكارھىننى بۇ ماۋەيەكى دوورو درىژ باشتىر بوو. "ئىمە پاش شەش سال
گەپاينەو ۋە بۇ كاراجى بۇ لاي خىزانەكان"، لوبى پىيى وتم. "لەسەدا ۹۵
ۋە خىزانەى كە بە بى بەرامبەر سابوونەكەيان پىدرايوو ووايان

لیهاتبوو شوینیکی تایبته به دهست شوشتنیان دانابوو له گهل سابوونه که دا کاتیك که تیمه که ی سهردانیان کردن.... ئیمه بو هیچ سابوونیکیان نه دا به و کومه له خه لکه ی گه په که ی که به شداربوون بو ماوه ی زیاتر له پینج سال، به لام به دریژایی ئه و کاته وایان لیهاتبوو رهااتبوون به شووشتنی دهسته کانیان، ئه وان پاریزگاریان له ئه نجامدانی ئه و کرداره ده کرد، ئه وه ی نمونه یه کی به هیژ بوو بو یاسای چواره م و کوتایی بو گوپینی هه لس و که وت: وایلیبکه قایلکه ر بیته.

ئیمه زیاتر چه ز به وه ده که ین که هه لس و که وت که دووباره بکه ینه وه کاتیك ئه و شته ی ئه زمونی ده که ین قایلکه ر بیته. ئه مه به ته واوه تی لۆژیکیه، ههستیکی خوشه _ ته نانه ت بچوو کترینه کانیش وه کو شووشتنی دهسته کانت به سابوون که بۆنیکی خوشی ده داتی و نه رمیان ده کات _ ئه وانه ئامار هیه کن که ده گه نه میشک: "ئه وه ههستیکی خوشه جاری داهاتووش ئه نجامی بده ره وه." خوشی به خشین میشتکت فیژی ئه وه ده کات که ئه و هه لس و که وت شایه نی ئه وه یه له یادت بیته دووباره ی بکه یته وه.

با میژووی بنیشت وه ربگرین، فروشتنی بنیشت به شیوه ی بازرگانی له سالی ۱۸۰۰ کاند دهستی پیکرد، به لام ئه و کاته بوو که ریگلی بلاوی کرده وه له سالی ۱۸۹۱ دا بووه خوویه کی جیهانی. ئه وانه ی یه که مجار له سه ره تاوه دروست کرابوون، نه رم بوون بو جوين _ بنیشته کان ده جوران به لام به تام نه بوون. ریگلی گه شه ی به مه دا، وه له م بواره دا شوپشیکی به نجامدا ئه ویش به زیاد کردنی تام بوو وه کو نه عناو تامی میوه، که ئه مه ش وایکرد به ره مه که به تام بیته وه ها بکات چه زت

بکەیت تاقیبکەیتەو. پاشان هەنگاویکی دیکەش چوونە پیشەوەو وایان کرد کە خەلکی بنیشت بەکاربەینیت تاوەمو هەناسەیهکی پاک و بۆنیکی خوش لە دەمیان بێت. پیکلام و بلاوکردنەو هەکان دەوت کە "هەناسەت تازەو پاک بکەرەو." "

تام و هەست کردن بە بۆنیکی پاک و خاوینی ناودەم بوو هۆی ئەو هی کەمیک خیراتر کارەکە بەرەوپیش بچیت و وەها لە بەرەمەکەش بکات کە قایلکەر بێت. بەکارهێنانەکە زیادی کرد و پێگلی بوو بە گەورەترین کۆمپانیای بەرەمەهێنانی بنیشت لە جیهان.

هەویری ددانیش هەمان پێگەیی هەبوو. کارگەکان چیژیان لە سەرکەوتنەکانیان دەبینی بە زیادکردنی تام بۆ هەویری ددانەکان و هەکو نەعناو دارچینی بۆ بەرەمەهێنان. ئەم تامانە نابنە هۆی باشتکردنی جۆری هەویرەکە. ئەوانە زۆر بە سادەیی دەبنە هۆی پێدانی هەستیکی "بۆنخۆشی" ناو دەم و وە هەروەها وا دەکەن کە کرداری ئەنجامدانی ددان شووشتنەکە چیژبوخش بێت. خیزانەکەم وازی لە بەکارهێنانی هەویری ددانی سینسۆداین هێنا چونکە هەزری بەو تامەیی پاش بەکارهێنانەکەیی نەبوو، لە بری ئەو جۆریکی تری بەکارهێنا کە تامیکی تیزتری نەعناوی تێدایە کە زیاتر چیژی لێدەبینی.

بە پێچەوانەو، ئەگەر ئەو شتەیی ئەزموونی دەکەیت قایلکەر نەبیت، ئەوا کەمترین هۆکارمان دەبیت بۆ ئەو هی دووبارەیی بکەینەو. لە توێژینەو کەمدا، چیرۆکی ژنیکم بەرچاو کەوت کە کەسیکی خزمی هەبوو خۆخاواو خۆ پەرست بوو، کە بیزاری کردبوو، لە هەولیکدا بۆ ئەو هی کاتی کەمتر بەسەر ببات لە گەڵ ئەو شیتیهیدا، بۆیه هەرکاتیک ئەو

خزمه ی له لای بوايه وه ها هه لئس وکه وتی ده کرد که بیزارو بیئاقه ته .
 به چاند جاریکی که م، وه های لیئات خزمه کورپه که ی وورده وورده لیی
 دوور بکه ویتته وه، چونکه بۆی ده رکه وت که ژنه که زۆر حه زی پیئاکات.
 چیرۆکی له شیوانه به لگه ن بۆ یاسای بنه پره تی بۆ گۆرپینی
 هه لئس وکه وت: ئه وه ی پاداشتی پیوه رده گریت دووباره ی ده که یتته وه، وه
 ئه وه ی سزای پیوه رده گریتلیی دوور ده که ویتته وه. تۆ فییری ئه وه ده بیت
 که له داها تودا چیبکه یت له سه ر بنه مای ئه وه ی که پاداشتت وه رگرتووه
 (یان سزات وه رگرتووه) له پابر دوودا. هه ستی ئه ریینی خووت تییدا
 ده پوینتی. هه ستی نه ریینیش له ناویان ده بات.

سۆ یاسای یه که م بۆ گۆرپینی هه لئس وکه وت _ وایلیبکه دیار بیئت،
 وایلیبکه سه رنجراکیش بیئت، وایلیبکه ئاسان بیئت _ ده بیته هۆی به رز
 کردنه وه ی هه لی ئه وه ی چۆن ئه و خووه به رجه سته ده که یت جاری
 داها توو. چواره م یاسا بۆ گۆرپینی هه لئس وکه وت _ وایلیبکه قایلکه ر بیئت _
 ده بیته هۆی به رز کردنه وه ی ئه وه ی که چه ندیک ئه و خووه دووباره
 ده که یتته وه جاری داها توو. ده بیته ته واوکه ری ئه لقه ی خووه کان.

به لام فیلیک هه یه، ئیمه هه ر به ته نها بۆ هه رشتیک ناگه ریین که قایلمان
 بکات، ئیمه به شوین چیژوه رگرتنی راسته وخۆدا ده که ریین.

ناریکی نیوان پاداشتی راسته وخۆو دواکه وتوو

بییه نه پیشچاوت که تۆ گیانداریکیت و له ده شته کانی ئه فریقادا
 ده سووپیتته وه _ زه پافه یان فیل یان شیریت _ له هه ر پۆژیکدا که هه ته،
 زۆربه ی برپاره کانت کاریگه ریه کی راسته وخۆیان هه یه. تۆ هه میشه بیر
 له وه ده که یتته وه که چی بخۆیت یان له کویدا بیخۆیت یان چۆن خۆت له

دړنده بپارښت. تۆ به شیوه یه کی به رده وام تیشک ده خه یته سهر کاتی
نیستات یان داهاتوی نژیک. تۆ له وساته دا ده ژیت که زانایان به
وه لامدانه وهی پاسته وخوی دهوروبه ر ناوی ده بهن چونکه کرداره کانت
پاسته وخۆ دهرئه نجامی پوون و پاسته وخۆت ده ده نی.

نیستا بگه پیره وه سهر سروشتی خۆت وه کو مروځ، له ژیا نی کومه لایه تی
مودیرندا زوربه ی ئه وه له بژاردانه ی دهیده یت ئه مړوکه هیچ سوودیکت
پیناگه ینن پاسته وخۆ. ئه گهر کاریکی باش ئه نجام بده یت له شوینی
نیشه که ت ئه و موچه که ت له چهند هه فته یه کی دیکه دا وهرده گریته وه.
ئه گهر ئه مړو پاهینان بکه ین په نگه بۆ سالی داهاتوو کیشی زیاده ت
نه بیټ. ئه گهر نیستا پاره کو بکه یته وه ئه و په نگه له داهاتو دا خانه
نشینیت هه بیټ بۆ ده سالیک دوا ی نیستا. تۆ له وه دا ده ژیت که زانایان
پی دهلین وه لامدانه وهی دواکه وتووی ژینگه چونکه تۆ ده توانیت چهند
سالیک کاربکه یت پیش ئه وهی له ئه نجامی کرداره کانت وه لامی مه به ست
وه ربگریت.

میښکی مروځ گه شه ی نه کردو وه بۆ ژیان له ژینگه یه کی درهنگ
وه لامد ره وه دا. ئه وانه ی زورتر له پیش مروځی دیرینه وه بوون به مروځی
ژیری ژیر ناسراون که نژیکه ی دوو سه د هه زار سال ده بیټ. ئه مانه یه که م
جوړی مروځ بوون که میښکیان هه بیټ که به نژیکه یی هاوشیوه ی میښکی
نیمه وابووه. به تایبه تی ئه و به شه نوییه ی میښک_ تازه ترین به شی
میښک و ئه و ناوچه یه ی که به رپرسه له کرداره ئاست به رزه کان وه کو
زمان_ پیک هه مان قه باره ی دوو سه د سال پیش نیستای هه بوو. تۆ
به هه مان پیکه اته وه ده گه پریت وه کو چه رخی باوو باپیرانت (دیرین).

ئەو تەنھا ئیستایە _ بە درێژایی پێنج سەد سالی پابردوو یان وەها _
 کە کۆمەلگە گۆرادرەو بۆ ژینگە یەکی درەنگ وەلامدەرەو دی زال.
 بە بەراورد بە تەمەنی میشتک، کۆمەلگە ی مۆدێرن شتیکی نوێیە لە سەد
 سالی پابردوودا، ئێمە بەرەوپێش چوون و زیاد بوونی خودپەرەو فرۆکەو
 تەلەفیزیۆنی زیرەک و گۆرانی بیۆنسی مان بینی. لەم چەند سالەدا جیهان
 زۆر گۆراوە بەلام سروشتی مڕۆژ زۆر نەگۆراوە.

هاوشیوەی گیاندارەکانی دەشتی بیداری ئەفریقا، باوو باپیرانی ئێمەش
 پۆژگارەکانیان بەسەربردووە لە وەلامدانەو دی مەترسیەکانی سەریان،
 پاراستنی ژەمی داھاتوو و پاراستنی شوینی مانەو دیان لە زریان. شتیکی
 ئاساییە کە نرخیکی زۆر بەدەیت بەو شتانە ی لە ئیستادا گرنگ بۆ
 تێربوون و مانەو، داھاتوو کەمتر گرنگ بوو. وە پاش ھەزاران نەو لە
 ژینگە یەکی وەلامدەرەو دی راستەوخۆدا، میشتکمان گەشە ی کرد تاوێکو
 وەلامدانەو خیراکان بگۆریت بۆ کاتیکی درێژخایەن.

شارەزایانی بواری پەوشتی ئابووری ئاماژە بەم جۆرە لە ئاراستە
 دەدەن بە ناپیکی کات. ئەمە ئەو پێگە یە کە میشتک پاداشتەکان
 ھەلەسەنگینیت بە شیوە یەکی پێک و پێک لە پێگە ی کاتەو دیە. تۆ نرخ ی
 ئیستا لە داھاتوو زیاتر دەزانیت. بە گشتی ئەم پەوتە زۆر سوودمان
 پێدەگە ی نیت. ئەو پاداشتە ی کە ئیستا دلنایییە بە شیوە یەکی ئاسایی
 نرخ ی زیاترە لەو دی کە لە داھاتوودا ئەگەری ھە یە وەریبگریت، بەلام
 ناو بە ناو لایەنگریەکانمان بۆ رازیکردنی راستەوخۆ دەبیتە مایە ی کیشە.

بۆچی خەلکانیک جگەرە دەکیشن کە دەزانن دەبیتە ھۆی
 بەرزکردنەو دی مەترسی توششبوونی نەخۆشی شیرپەنجە ی سییەکان؟

بۆچی که سانیک زیاده پرهوی له خواردندا ده کهن له کاتیکیدا ده زانن ده بیته هوی مه ترسی زیاده بونی کیش و قه لهوی؟ بۆچی که سانیک سیکی به شیوهیه کی نا ته ندروست نه نجام ده دن له کاتیکیدا ده زانن ده بیته هوی گواستنه وهی نه خوشی؟ هر که له وه تیگه شتی که میشتکت چون پله به ندی بو پاداشته کان ده کات، وه لامه کان پوون ده بنه وه: نه نجامه کانی خووه خراپه کان دوا ده که ویت له کاتیکیدا پاداشته کان راسته وخو ده درین. جگه ره کیشان په نگه له ده سالدا له ناوت به ریت، به لام ده بیته هوی لابر دنی نیگه رانی و نیکوتینت که م ده کاته وه له کاتی نیستادا. زور خواردن زه ره رمه نده گه ر بو ماوه یه کی دوورو دریز به رده وام بیت، به لام شه هیه ت ده کاته وه له کاتی نیستادا. نه نجامدانی سیکس_ ته ندروست بیت یان نا_ چیژت ده داتی راسته وخو، نه خوشی و هه وکردنه کان ده رناکه ون بو چه ند پوژو هه فته و ته نانه ت سالیش.

هه موو خوویه ک چه ند ده رنه نجامیکی هه یه به پیی کات. به داخه وه نه م ده رنه نجامانه زور جار نارین، له گه ل خووه خراپه کانماندا، ده رنه نجامه راسته وخوکان هه میشه دلخوشکهرن به لام ده رنه نجامی کوتایی نه وخووه خراپانه هه سستیکی ناخوش ده به خشییت. له گه ل خووه باشه کاندایچه وانه یه: ده رنه نجامه راسته وخوکان چیژیان نییه، به لام ده رنه نجامه کوتاییه کان هه سستیکی خوش ده به خشییت. شاره زایفه ره نسی له بواری ئابووری، فریدریک باستیه ت، کیشه که پوون کردوته وه و نووسیویه تی، "زۆربه ی جار هه میشه پوو ده دات کاتیکی ده رنه نجامه راسته وخوکان تاییه تن، ده رنه نجامه کانی دیکه ویرانکهرن، وه به پیچه وانه شه وه...

زۆرجار هه تا بهروبوومی یه که می خوویه ک شیرنتر بیټ ئه وا کۆتا دانه یان تالترین ده بیټ.

به جۆریکی دیکه، تیچووی خووه باشه کانت له ئیستادایه، به لام باجی خووه خراپه کانت له داهاتوودا ده دهیت.

میشتکی مۆرڤ مه یلی بۆ له پیش دانانی کاتی ئیستایه، مانای وایه تۆ ناتوانیت پشت به نیازه باشه کان به سستیت کاتی که نه خشه بۆ شتی که داده نیټ _ بۆ نمونه نه خشه داده نیټ که خۆشه ویستی بکهیت، یان کیشی له شت ریک بکهیت وه یان نه خشه بۆ نووسینی په رتووکی که یان بۆ فیروونی زمانیک _ ئه وا تۆ به راستی نه خشه بۆ داهاتووت داده نیټ، وه کاتی که تۆ دهیه نیته به رچاوت که ده ته ویټ ژیا نت چۆن بیټ، ئه وا ئاسانه که نرخ ی ئه وه بزانی که چۆن کرداره کان ئه نجام ده دهیت بۆ ئه وه ی سوودی که درێژخایه نی هه بیټ. هه موومان ژیا نیکی با شترمان ده ویټ له مه ی هه مانه بۆ داهاتوومان، هه رچۆنیک بیټ کاتی که وه ختی بریاردان دیت، هه می شه تیروونی راسته وخۆ براوه ده بیټ. تۆ چیت بریار بۆ تۆیه کی داهاتوو نادهیت، که خه ون به له ش ولاریکی ریکتر یان بوون به که سیکی ده وله مه ندر یان دلخۆشتر ببینیت. تۆ هه لبراردنت بۆ تۆی ئیستا ده کهیت، ده ته ویټ که تیر بیت، نازدار بیت، وه دلخۆش بیت. وه کو یاسایه کی گشتی، هه تا چیرۆی راسته وخۆ زیاتر وه ربگریت له ئه نجامی کرداری که وه، ئه وا زیاتر پیویسته پرسیار له وه بکهیت که ئایا ئه م کرداره له گه ل ریزه ندی (پیزکردن) ی ئامانجه درێژخایه نه کانتدا دیته وه یان نا.

بۇ تىگەشتىنى زىياتر لەۋەى كە چىۋادەكات مىشكىمان ھەندىك
 ھەلسۈكەوت دووبارە بىكەتەۋە لە ھەندىكى تر دوور بىكەۋىتەۋە، با
 ياساى بىنەپەتى گۆپىنى ھەلسۈكەوت نوئى بىكەينەۋە: ئەۋەى پاستەۋخۇ
 پاداشتەكەى ۋەربىگىت دووبارەى دەكرىتەۋە، ئەۋەى پاستەۋخۇ
 سزاكەى ۋەربىگىت لىى دوور دەكەۋىتەۋە.

پەسەند كىردىنمان بۇ چىژ ۋەربىگىت پاستەۋخۇكان پاستىيەكى گىرنگ
 دەربارەى سەركەۋتن ئاشكرا دەكات: لەبەرئەۋەى ئەۋەندە نامۆين،
 زۆربەى خەلك تەۋاۋى پۆژەكەى بە شۆيىنكەۋتن بۇ چەند ساتىكى خىراۋ
 كەمى خۆشى ۋەربىگىت بەسەر دەبات. ئەۋرېگايەى كە كەمترىن گەشتى
 پىدا دەكرىت ئەۋەى كە چىژ ۋەربىگىتەكانى تىدا دواخراۋە. ئەگەر تۆ
 ھىۋات ئەۋەى كە چاۋەپۋانى پاداشت بىكەيت ئەۋا تۆ پوۋبەپۋى گەمترىن
 پىكەبەرىۋ زۆرتىن باج دەبىتەۋە. ۋەكو ئەۋ دەلېن، كۆتا مىل ھەمىشە
 كەمترىن جەنجالى تىدايە.

ئەمە بە تەۋاۋەتى ئەۋشتەيە كە توپژەرەۋەكان نىشانىانداۋە، ئەۋ
 كەسانەى باشتىن لە دواخستىنى چىژ ۋەربىگىتەكاندا ئەۋە خاۋەنى
 نمرەيەكى بەرزن لە (SAT score) دا *تايىبەتە بە تاقىكىردنەۋەى
 زانكۆ. ۋە ئاستىكى نىزم لە بەكارھىنەنى خراپ، لەۋانەيە نىرخى قەلەۋىش،
 ۋە خاۋەنى ۋەلامدانەۋەيەكى باشن لەكاتى بوۋنى سترىسدا، ۋە لەگەل
 ئاستىكى بەرز لە بوۋرى كۆمىلەيەتىدا. ھەمو ئەۋەمان بىنىۋە لە نىۋ
 ژيانى خۆماندا، ئەگەر تۆ تەماشىا كىردى تەلەفىزىۋنەكە دواخەيتۋ
 ئەركەكانى مائەۋەت جىبەجى بىكەيت ئەۋا بە گىشتى فىر دەبىتۋ
 نمرەيەكى باشتىر دىنىت. ئەگەر تۆ شىرىنىۋ چىس دەخۆيت كاتىك كە

ده گه يته مال وه. له هه نديك باردا، سه ركه وتن زور ده كات له هه موو
بواريكدا پيويستی به وهيه پاداشته راسته وخوکه پشتگوي بخهيت له
پيناو پاداشته دواکه وتوو که دا.

کيشه که نه مهيه: زوربه ي خه لك ده زانن که نه و چيژ وه رگرتنه ي که دوا
ده که ويژ نه و ژيرانه تره. نه وان سووده کانی خووه باشه کانیان ده ويژ:
ده يانه ويژ نه که رته ندروست بن، به رهه میان هه بيژ، له ئاراميدا بن، به لام
نه م ده رنه نجامانه زور به ده گمه ن ديژ به ميژکدا له چرکه ساتي
يه کلايکه ره وه کاند. سوپاسگوزارانه شتيك نه گه ري پوودانی ههيه که
بتوانيژ پاهيژان به خوژ پيويسته له گه ل ناوه پوکی سه روشتي مروژ
کاربکه يت نه که له دژي. باشتريژ پيگه بو نه وه ي نه مه نه نجام بدهيت
نه وهيه که نه ختيك چيژي راسته وخوژ زياد بکه يت بو نه و خووانه ي که
باجت پيده ده ن له پيگای دوورودريژدا، وه نه ختيك ئازار زياد بکه بو نه و
خووانه ي که باجيان نييه.

چون چيژي راسته وخوژ بو سوودي خوژ بگوريت

شته گرنگه که له وه ي که به رده وام بيت له سه ر خوويه ک بريتييه له وه ي
هه ست به سه ركه وتن بکه يت - ته نانه ت نه گه ر شتيكي بچووکيش بيژ.
هه ست کردن به سه ركه وتن ئامارزهيه بو نه وه ي که باجي خووه که ت داوه و
کرکردن بو نه و خووه شايه ني نه و ماندوو بوونه بووه.

له جيهانيکي ته واودا، پاداشتي خوويه کي باش خوودي خووه که
خويه تي. له جيهاني راسته قينه دا خووي باش کاتيک هه ستيکي وه هات
ده داتي که نه و خووه شايه ني بيژ نه ويش ته نها کاتيکه که نه و خووه

شتیکی له بهرامبهردا پیدایت. له پیش هه موویه وه قوربانیدانه. تۆ چه ند
جاریکی که م چوویت بۆ هۆلی له شجوانی، به لام تۆ به هیزترو پیک وپیکترو
خیراتر نیت به و چه ند جاره که مه ی که چوویت - یه لایه نی که مه وه،
به هیچ شیوه یه ک. ته نها پاش چه ند مانگیك کاتیك چه ند پاوه نیك له
کیشت دابه زاند یان قۆله کانت نه ختیك جیاوازیان به خووه ده بیینی به
جۆریك که وهرزش کردن ئاسانتر ده بیئت بۆت. له سه ره تادا تۆ پیویستت
به هۆکاریکه که له سه ر ئه و پیگه یه بمیئیتته وه. هه ر بۆیه چیژی
راسته وخۆ گرنگه، وات لیده که ن به جۆش بیت له کاتیكدا پاداشته
دواخراوه که له پشتی ئه وانه وه کۆبوونه ته وه. ئه وه ی که به راستی
له باره یه وه قسه ده که یین - کاتیك قسه له سه ر پاداشتی راسته وخۆ
ده که یین - ته واو بوونی هه لّس وکه وته. کۆتایی هه ر ئه زمونیك گرنگه
چونکه ئیمه ته نها ئه و به شه مان له بیر ده میئیت وه ک له هه ر به شیکی
تری ئه زمونه که. تۆ ده ته ویت که کۆتایی خووه که ت شتیکی چیژبه خش
بیئت. وه باشترین پیگه بۆ ئه وه ی که جاریکی تر پالنه ریك دروست
بکه یته وه بۆ ئه وه ی ئه و خووه ئه نجام به ده یته وه که ئه ویش ده که ریته وه
بۆ پرۆسه ی به کاره یینانی پاداشتی راسته وخۆ بۆ به رز کردنه وه ی ئاستی
پیژده ی هه لّس وکه وته. کۆکردنه وه ی خووه کان یان خرپ کردنه وه یان که
له به شی پینجدا باسما ن کرد، خووه کانت پیکه وه ده به سستیته وه، نه ک بۆ
ئاماژیه کی راسته وخۆ که ئه مه ش کاتی ده ست پیکردنت بۆ پوون
ده کاته وه. دووباره پالنه وه بۆ جاریکی تر هه ولدانه وه خووه کانت
پیکه وه ده به سستیته وه بۆ پاداشتیکی راسته وخۆ که چیژبه خش کاتیك که
له ئه زمون کردنی ئه و خووه ته واو ده بیئت.

دووباره پالنانه وهی راسته وخۆ ده کریت به تاییه تی شتیکی نۆر یارمه تیده ر بیّت کاتیك له گه لّ ئه و خوانه دا هه لّس و کهوت ده کهیت که پیویسته دووربکه ویته وه لیان. که ئه وانه ش بریتین له و هه لّس و کهوتانه ی که تۆ ده ته ویت بووه ستیت له ئه نجامدانیان، په نگه شتیکی وه کو مملانی یان پکا به ری بیّت که به خووه کانی وه کو "کرپن و فروشتنی بیّ بایه خ نه کهیت" یان "ئه م مانگه خواردنه وه ی کحول نییه" چونکه هیچ پوونادات گه ر تۆ ئه و کاتی خواردنه وه یه بپه رینیت و ئه نجامی نه دهیت یان تۆ ئه و جووته پیلاوه نه کریت. په نگه بۆت سهخت بیّت که ههست به قایل بوون بکهیت کاتیك که هیچ کرداریك نییه له یه که م شوینی دهستیپکدا، هه موو ئه وه ی که تۆ ئه نجامی ده دهیت وه ستانه له دژی هاندانه که هیچ شتیکی قایلکه رو دلخۆشکه ر نییه سه بارهت به وه.

یه ک چاره سه ر بۆ ئه مه بریتییه له وه ی که تۆ بارودۆخه که بگۆریت بۆ سه ره بابه تیك، بۆ نمونه، ده ته ویت وازه یّانه که دیارو پوون بیّت، ئه و ژماره یه کی حسابی بانکی بۆ پاره کۆکردنه وه بکه ره وه و به شتیکی وه کو ئه وه ی که ده ته ویت هه تبیّت ناوی بنی، په نگه بۆ نمونه ناوی بنییت "چاکه ته چه رمه که". هه رکاتیك که تۆ ئه م کرداری کرپنه ت تیپه راندو ئه نجامت نه دا، ئه واپری ئه و پاره یه ی که نرخ ی چاکه ته که یه بیخه ره ناو حسابه که ته وه. ئه گه ر تۆ که سیکی که به یانیان دواده که ویت، ئه و هه موو دواکه تنیك بری ۵ دۆلار لابه ده، مانگی داها توو ده ته ویت بجیته سه ر نیّت فلیکس؟ ئه و ۱۰ دۆلار لابه ده. ئه مه وه کو بوونیا دنان یان دروستکردنی به رنامه یه کی دلسۆزانه وایه بۆ خودی خۆت. پاداشته راسته وخۆکه ئه وه یه که تۆ ده بینیت که بۆخۆت پاره پاشه کهوت ده کهیت و له پرّیگه ی

چاگەتتىكى چەرمەۋە، كە ھەستىكى باشت دەداتى بەۋەى كە تۆ ئۇ كارەت كىدوۋە. تۆ ۋە ھا دەكەيت ئۇ كارەى كە كىدوۋە چىژبەخش بىت، لە بەر ئۇ ۋەى ھىچ كارىكت ئىنجام نە داۋە كە ھەلە بىت. يەككە لە خويىنەرەكانم ۋاوسەرەكەى ھەمان پىگايان بەكارھىنا، ئۇ ۋان دەيانويست بوۋەستىن لە خواردنى خۆراكى دەرەۋە دەست بەۋە بىكەن كە ئىتر خۆيان خۆراك دروست بىكەن لە مالەۋە. بۆيە حسابىكى بانكيان دروست كىدو ناويان نا "گەشت كىدن بۆ ئۇ ۋروپا"، ھەركاتىك نانى دەرەۋەيان نە خواردايە ئۇ ۋا بىرى ئۇ پارەيەى دەياندا بەۋ خواردنە بۆ نمونە ۵۰ دۆلاريان دەخستە حسابە بانكيەكەيانەۋە، لە كۆتايى سالەكەدا بىنيان كە ئۇ پارەيەى كۆيان كىدبۆۋەۋە بەكاريان ھىنا بۆ پىشۋەكەيان بۆ ئۇ ۋروپا.

ھىچ مانايەكى نىيە ئۇ ۋەى كە چەندە گرنگە ئۇ پاداشتانەى كە بۆ ماۋەيەكى كەم دىارىكراون دەبنە ھۆى ئۇ ۋەى كە ھانت بدەن ۋ كار لەسەر كەسايەتت بىكەن ۋەك لەۋەى پوۋبەپوۋيان بىتەۋە. كىپىنى چاگەتت شتىكى باشە بەلام ئۇ مە لە كاتىكدا باشە كە تۆ بتەۋىت كىش دابەزىنىت چۈنكە كىپىنى چاگەت ھىچ پەيۋەندىەكى بە كىش دابەزاندەۋە نىيە، يان ھەۋلدان بۆ ئۇ ۋەى زياتر پەرتوك بخوئىتەۋە، بەلام ھىچ سوۋدىكى نىيە ئۇ گەر تۆ بتەۋىت كە پارە كۆ بىكەيتەۋە لە ھەمان كاتىشدا چاگەتت بىكرىت. لە بىرى ئۇ ۋە كە بچىت چاگەتەكە بىكرىت بىرۆ گەرماۋىك بىكە، يان بىرۆ پىاسەيەك بىكە. ئۇ مانە نمونەيەكى باشن بۆ ئۇ ۋەى كە خەلاتى خۆت بىكەيت بۆ ئۇ ۋەى كە كاتىكى بەتالت ھەبىت ۋ سوۋد لە كاتەكە ۋەربىگىت، ۋە ئۇ مانە دەبنە ھۆى ئۇ ۋەى كە ئامانجى كۆتايىت زياتر ئازادانە بىت،

وه له لایه نی ئابووریشه وه پشت به خۆت ببه ستیت. به هه مان شیوه ئه گهر پاداشتی خۆت له بری ئه وهی که راهینان ده کهیت خواردنی قاپیک سارده مه نییه، ئه وا تو دهنگی زیاتر کو ده کهیته وه له دژی که سایه تی خۆتیت، وه ده بیته هۆی ئه وهی که له کو تاییدا تووشی شوک بیت. له بری ئه وه پهنگه پاداشته کهت ئه وه بیت که مه ساجیک بکهیت پاش راهینان کردن که هه م سوودی هه یه هه م شتیکی نایابه، وه دهنگیکیش کو ده کهیته وه به وهی که گرنگی به له شی خۆت ده دهیت. ئیستا پاداشتی ته مه ن کورت هاوته ریه له گه ل تیروانیی درێژخایه ن بو ئه وهی که که سیکی ته ندروست بیت.

وورده وورده پاداشته ناوه کیه کانی وه کو باریکی ده روونی باشت، توانایه کی باشت، وه نه مانی نیگه رانی. ئه وا ده بیته که سیکی تر که به شوین پاداشته پله دووه کان بکه ویت. که سایه تی بوخوی ده بیته شتیکی پالنه ر، تو بویه ئه نجامی ده دهیت له بهر ئه وهی ئه م که سایه تیه ی که هه یه خوودی خۆته وه هه ستیکی زور خۆشت پیده به خشییت که خۆت بیت. هه تاوه کو خووه کان زیاتر ببه به شیک له ژیا نته ئه وا که متر پیویست به هاندهری ده ره کی ده بیت بو شوینیان بکه ویت. هاندهره کان ده ببه هۆی ده ستپیکردنی خوویه ک به لام که سایه تیت ده بیته هۆی به رده وام بوونی خوویه ک.

وتراوه که کات پیویسته بو کو بوونه وهی به لگه کان و دروست بوونی که سایه تیت. پالنه ری پاسته وخو یارمه تی هاندهره کان ده دات له کاتیکی که مدا، له کاتیکیدا تو چاوه پوانی ئه وهیت بو ماوه یه کی درێژخایه ن پاداشت وه ربگریت و ده ستت بکه ویت.

بە كورتى، خوو پيويستى بەو ھەيە كە چيژبەخش بىت تاو ھەكو
بمىنيته ھەپرېكى زۆر كەم لە پالئەر ۋەكو ئەو سابوونەى كە بۆنىكى زۆر
خۆشى ھەيە، يان ھەكو ئەو ھەويرى ددانەى كە تاميى ھەكو نەعنای
فريشى ھەيە لە دەمدا يان ھەكو بينينى برى \$۵۰ كە دەبىتە ھۆى
كۆكردنە ھەى پارە ۋەنگە بتوانىت بۆ ئەو ھەى كە چيژىكى راستەوخۆت
بداتى تۆ پيويستە بۆ ئەو ھەى كە چيژ لەو خوو ھەبينىت. ھەكو پانكارى
ئاسانە كاتىك كە ئەو شتەى كە شەنجامى دەدەيت چيژبەخش بىت.

كورتەى بەشەكە

- چوارەم ياسا بۆ گۆرپىنى ھەلس و كەوت برىتييە لەو ھەى كە ھەا
لېكەيت قايلكەر بىت.
- ئيمە ھە زمان بەو ھەيە كە ئەو ھەلس و كەوتانە دووبارە بكەينە ھە
كاتىك كە ئەو ھەى ئەزموونى دەكەين قايلكەر بىت.
- مېشكى مەو ھەيە كە پلە بەندى يەكەم دەدات بەو ھەى كە
پاداشتى راستەوخۆ ھەربگرىت لەبرى ئەو ھەى بىدات بەو ھەى كە
لە كۆتاييدا پاداشتەكە ھەربگرىت.
- ياساى بنەپەتى گۆرپىنى ھەلس و كەوت: ئەو ھەى پاداشتەكەت
راستەوخۆ بداتى دووبارەى دەكەيتەو، ھە ئەو ھەى كە
راستەوخۆ سزات بدات لىى دوور دەكەيتەو.

- بۆ ئۇەى كە لەگەل خوويهك بمىنيتەوہ پىويستت بەوہىە كە
پاستەوخۆ ھەست بە سەرکەوتوويى بکەيت _ تەنانەت ئەگەر
شتىكى زۆر بچووکيش بىت.
- سى ياساى يەكەم بۆ گۆرپىنى ھەلسوگەوت _ (۱) وايلېبکە ديار
بىت، (۲) وايلېبکە سەرنجراکيش بىت، (۳) وايلېبکە ئاسان
بىت، دەبىتە ھۆى بەرز کردنەوہى ھەلەکان بۆ ئۇەى كە
ھەلسوگەوتىك بەرجەست بکەيت لە کاتى ئىستاتدا. ياساى
چوارەم بۆ گۆرپىنى ھەلسوگەوت _ وايلېبکە قايلکەر بىت _
دەبىتە ھۆى بەرز کردنەوہى ھەلەکان بۆ ئۇەى ھەلسوگەوتىك
دووبارە بکەيتەوہ لە جارى داھاتوودا.

تہ نیا حاجی

Tanya Haji | تہ نیا حاجی

public channel



Description

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

♥ چہ نالیک تاییہ تہ کتیب و بابہ تی جیاواز ♥

ئہم کتیبہ لہ لایہن { نازیزیکی چہ نال }
کراوہ بہ دیاری بو خوینہ ران

چہ نال

<https://t.me/tanyahaji7>

t.me/tanyahaji7

Invite Link



چۆن به خووی باشه وه بمینیته وه بهردهوام

له سالی ۱۹۹۳ دا بانکیك له ئابتنسبۆرد له كه نه دا، ده لالیکی ته مه ن بیستوسی سالی به ناوی (تریئت دیژمید) وه ده مه زرانده شوینی ئابتنسبۆرد كه وتبووه قه راغ شاره وه، كه وتبووه نزیگی فانكۆفه ره وه، له شوینه ی كه زۆرترین کاری بازرگانی تیدا ده كراو دروست ده بوو. به پیی ئه و راستیه ی كه دیژمید كه سیکی تازه بوو له شوینه كه، پیشبینی زۆر شتیان لینه ده كرد، به لام ئه و به ره و پیشچوونیکی زۆر گه وه و خیرای ئه نجامدا. كه ئه مه ش بۆ سوپاسکردنی ئه و خووه پۆژانه یه ی كه هه یبوو ده یکرد.

دیژمید هه موو به یانیه کی به وه ده ست پیده کرد كه دوو كوپه له ی هه بوو كه له سه ر میزی كاركرده كه ی دایده نا، یه کیکیان ۱۲۰ گیره ی په راوی تیدا بوو، ئه ویتریان خالی بوو. هه ر زووبه زوو كه له سه ر كاره كه ی جیگیر بوو، كاره كه ی ئه وه بوو ته له فۆنی تایبه تی به کاری فرۆشیاری ئه نجام ده دا، پاش ته واو کردنی هه ر ته له فۆنیک گیره یه کی په راوی له كوپه له پره كه وه ده خسته ئه وه ی دیکه یانه وه و ئیتر به م شیوه یه به رده وام ده بوو. "هه موو به یانیه ك به ۱۲۰ گیره ی په راوه وه ده ستم پیده کرد له گه ل دوو كوپه له كه ۱۲۰ گیره كه له كوپه له یه كدا بوو ئه ویتیشیان خالی بوو، به رده وام په یوه ندیه ته له فۆنیه كام ئه نجام ده داو به رده وام ده بووم له سه ر په یوه ندیه كان هه تا ئه و كاته ی كه هه موو

گیره کانم له کوپه له پره که وه دانه به دانه ده خسته کوپه له به تاله که وه. " نه و به منی گوت.

به ههشت مانگ دیرزمید بوو به که سیك که پینج ملیون دۆلاری وه کو قازانج بۆ به دهست هینا بۆ شوینی کاره که ی واتا بووه هۆی نه وه ی پینج ملیون دۆلار قازانج بکه ن. له ته مه نی بیست و چوار سالییدا نزیکه حه فتاوپینج هه زار دۆلاری سالانه وه کو قازانج به دهست ده هینا، که ده کاته ۱۲۵,۰۰۰ دۆلاری نیستا. به ماوه یه کی زۆر که م دوا ی نه وه، کاریکی تری به هاوبه شی له گه ل کۆمپانیایه کی دیکه دا کرد.

ده مه ویت نه م ته کنیکه به ستراتیجیه تی گیره ی په راو ناو بنیم، وه له سه رو سالی که وه گوئیستی نه وه بووم که خوینه ره کانم نه م ته کنیکه یان به کارهینا وه به زۆر پینگه ی دیکه. ژنیک پیی وتم که نه و ته کنیکه که ی به کارهینا وه به ته وقه ی قره کانی، که له قوتوویه که وه خستۆته قوتوویه کی دیکه وه، که هه ر جاریک په ره یه کی له په رتووکه که ی نووسیبت نه و ته وقه یه کی خستۆته قوتوو خالیه که وه. پیاویکی دیکه پیی گوتم که هه لماتیکی له سندوقیکه وه کردۆته سندوقیکی تره وه نه ویش وای هه ر شناویک که نه نجامی داوه.

به ره وپیشچوون چیژت پیده به خشیت، وا پیوانه کردنه کان که به بینین ده توانیت بیانکه یت _ وه کو گواستنه وه ی گیره ی په راویک، یان ته وقه یه کی قر، یان هه لماتیك _ نه مانه ده بنه هۆی نه وه ی که به لگه یه کی پوون بیت بۆ به ره وپیشچوونی تو، له نه نجامدا واتلید که ن و په ستانت ده خه نه سه ر بۆ نه وه ی که هه لس وکه وته کانت بگۆریت وه نه ختیك له دلخۆشبوون و قایلبوونی راسته وخۆ دهست بکه ویت بۆ هه ر چالاکیه ک که

ئەنجامى دەدەيت. پىۋانە كىرىدەنە كان بە بىنەن بە زۆر جۆرى جىاواز دىن: لە شىۋەى خواردن دىن، لە شىۋەى ۋەرزىش كىرىدەن، لە شىۋەى كارتىشدا دىن. بەرەۋپىشچۈنە كە لە داگرتىنى سۆفتۋىرئىكەۋە يان تەنەت لە ژمارەى پەراۋى پەرتۈكە كانىشدا دىن. بەلام لەۋانەيە باشترىن پىگە بۇ پىۋانە كىرىدەن بەرەۋپىشچۈنە كانت لە بەدۋادىچۈنەى خۈۋەكاندا بىت لە ھىشتەۋەى خۈۋە لەسەر پىرەۋەكەى خۈى.

چۇن خۈۋەكانت لەسەر پىرەۋەى خۈى دەھىلىتەۋە

پىرەۋەى خۈۋەكان پىگايەكى ئاسانە بۇ ئەۋەى كە پىۋانەى ئەۋە بگەيت كە ئايا تۇ خۈۋەكت بەجىھىناۋە؟ گىرنگىرىن پىكھاتەى ئەمەش برىتىيە لەۋەى كە بگەيت بەۋەى كە پۇژ ژمىرىكت ھەبىت، ھەموو پۇژىك كە تىدەپەرىت ئامارەى پىدەيت بۇ ئەۋەى بەردەۋام بىت لەسەر ئەۋ پۇتىنەى خۇت، واتا ھەر پۇژىك كە لەسەر ئەۋ پۇتىنە بەردەۋام بوويت ئەۋ ئەۋ پۇژە لە پۇژ ژمىرەكەدا دىارى بگە. بۇ نمونە، ئەگەر تۇ بىركىرەۋەى قىۋل لە دوو شەممان ۋ چۈارشەممان ۋ ھەينىدا ئەنجام دەدەيت، ئەۋ ھەموو ئەم پۇژانە نىشانەى X لى لىدە. بەپى تىپەربۈۋى كات دەبىتە ھۈى ئەۋەى كە خۈۋەكەت تۇمار دەكات.

ژمارەيەكى زۆر بىشۈۋمار لە خەلكى بەدۋاى خۈۋەكانى خۇياندا چۈۋن ۋ بەپى پىرەۋەكە پۇشتۈۋن بەلام پەنگە باشترىن پىگە پىگاكەى بىنجامىن فرانكلين بىت، كە لە تەمەنى بىست سالىۋە دەستى پىكرد. فرانكلين تىانۋوسىكى بچۈكى پىۋو بۇ ھەر جىگەيەك كە پۇشتايە بەكارىدەھىنا بۇ ئەۋەى كە تىايدا ۱۳ كارى چاكەى تىدا بىۋوسىت. ئەم لىستەى كە

ئەم ھەیبوو ئامانجەکانی وەکو "کاتت بە فیڕۆ مەدە ھەمیشە بە شتیکی بەسوودەو سەرقال بە"، وە "دوور بکەوەرەو لە گفتوگۆی بیسوود". لە کۆتایی ھەر پۆژیکدا فرانکلین ئەم تیانوسەیی دەکردەو بەرەوپیشچوونەکانی خۆی تۆمار دەکرد.

جیئری سینفیلد، بەدواداچوونی خووەکان بەکاردینیت بۆ ئەوێ کە پابەند بیت بەو بەھرەییە کە ھەیەتی لە نووسینی نوکتەدا. لە دۆکیومینتەرە کدا بە ناوی کۆمیدیان، جیئری ئەوێ پوون کردەو کە ئامانجە کە ئێو زۆر بە سادەیی بریتیە لەوێ کە "ھەرگیز زنجیرە کە مەچپێنە". بە جۆریکی دیکە با بڵێن ھەرگیز ئەو تیشکی نەخستبوو سەر ئەوێ نوکتەکانی کە دەینوسیٹ چەندیک باشە یان چەندیک خراپە، یان چەندیک ئەو ھەستە ھەیە کە چ شتیکی ھانیداو کە ئەو نوکتە ھە بنوسیٹ. زۆر بە سادەیی ئەو تیشکی دەخستە سەر ئەوێ کە چۆن دەریانبات وە چۆن بیانباتە سەر ئەو ئەو کۆمەلە نوکتەیی تری و کۆیان بکاتەو.

"زنجیرە کە مەچپێنە"، زۆر وتەییە کە بەھێزە، با بڵێن زنجیری ئەجامدانی تەلەفۆنی کاری فرۆشیاری مەچپێنە، یان زنجیری نووسینی پەرتووکی سەرکەوتوو دەربارەیی کاری بازرگانی مەچپێنە، یان زنجیری وەرزشکردنە کانت مەچپێنە. کە زنجیری تەلەفۆن کردنە کانت بۆ کار بازرگانی نەچپێنە ئەو تۆ پەرتووکی سەرکەوتوو لە بواری بازرگانیدا بەرھەم دینیت. ئەگەر تۆ زنجیری وەرزش کردنە کە نەچپێنە ئەو ئەو کات تۆ دەتوانیت لەش ولاریکی ریکت باشتر ھەبیت وە کە لەوێ کە پیشبینیت دەکرد. زنجیری دروستکردنی پۆژانەیی خۆت مەچپێنە ئەو

له كۆتاييدا دەبىتە كەسىك كە ھەگبەيەكى سەرنج پاكىشى ژيانت ھەبىت.
بەدواداچوونى خووەكان شتىكى زۆر بەھىزە چونكە ھىزى بەرزكردنەوھى
بۆ ياساكانى گۆرپىنى ھەلسوكەوت ھەيە. بەدواداچوونى خووەكان
بەشىوھەيەكى خۆرپسكانە وەھا لە ھەلسوكەوتەكە دەكات كە ديارو
سەرنجپاكىش و قايلىكەرو دلخۆشكەربىت.

با باسى ھەريەككە لەوانە بكەين:

سوودی #۱: بەدواداچوونى خووەكان شتىكى پوونە

تۆماركردنى كۆتا كردارەكانت دەبىتە ھۆى ئەوھى كە بنچىنەى خوى
داھاتووت دابمەزىنىت و ھانىدەدات كە ئەو شتە دروست ببىت. شوين
كەوتنى خووەكان بەشىوھەيەكى سروشتى دەبىتە ھۆى دروست كردن و
بوونىادنانى زنجىرەيەك لە ئاماژەى بينراو وەكو چۆن ئاماژەى
(Xكە) كەمان وەكو شرىتەك لەسەر پۆژ ژمىرەكە، يان وەكو ئەوھى كە
لىستەك دروست بكەيت بۆ ژمە خواردنەكانت لەو خواردنانەى كە ھەتە.
كاتەك كە تۆ تەماشای پۆژ ژمىرەكەت دەكەيت و دەبينىت كە ئەو
شرىتەى دروست كردووە لەو كاتەوھى كە دەستت پىكردووە، تۆ ئەوھت
دیتەوھە ياد كە جارىكى دىكە كردارەكە ئەنجام بدەيتەوھە. بۆ نمونە تۆ
ئەمپۆ كارىكت كردووەو نیشانەت كردووە لەسەر پۆژ ژمىرەكەت، وھ
پۆژىكى دىكەش ھەز دەكەيت ئىشارەتى پىدەيتەوھەو بىكەيت.
تويزىنەوھەكان ئەوھەيان خستۆتە پوو كە خەلكى شوين ئەو
بەرھەپىشچوونانەى خۆيان دەكەون لەسەر ئامانجەكانيان، وەكو ئامانجى
دابەزاندنى كىش، يان وازھىنان لە جگەرەو دابەزاندنى پەستانى خوین و

ئەوانە زیاتر باشتر بەرەوپیش دەچن وەك لەوانەى كە لەسەر پێرەوى
خۆيانن و شوین ئەو بەرەوپیشچوونە ناکەون. لیکۆلینە وەیه کی تر دەلێت
كە شەش سەد كەس ئەوانیان بۆ دەرکەوتوو کە ئەوانەى كە ناگادارى
ژەمە خۆراکەکانیان و وەكو لیستیکیان لیکردوو خواردنەکانیان، ئەوا
دوو هیندەى ئەوانەى كە ناگیان لە جوړى خواردن و لیستی
خۆراکەکانان نییە، کیشیان دابەزاندوو. ئەم بەشە لە کردار بۆ شوین
کەوتنى هەلس وکەوتەکان دەبیته هۆى گەشە پیکردن و تروکاندن
گۆرانکاریەك.

شوین کەوتنى خووه کان دەبیته هۆى ئەوەى كە راستگۆ بیت زۆریەى
زۆرمان تیروانینی خۆمان بۆ سەر هەلس وکەوتەکانمان شیواندوو، پیمان
وایه کە باشتر لەوەى كە هەى هەلس وکەوت دەکەین، پیوانەکانمان
ئەوان پێدەلێن کە تەنها یەك پێگەمان هەیه بۆ ئەوەى بەسەر ئەو
پیکردنە کوێرانە یەدا زال بین کە هەمانە لەسەر هەلس وکەوتەکانمان و
تیبینی ئەو بەکەین کە چ شتێك پوو دەدات پۆژانە. بە یەك تەماشاکردنى
گیرەیه کی پەراو لەناو صندوقەکەدا ئەوا تۆ دەزانیت کە تۆ چەندێك
هەولتداوه یان چەندێك نەکردوو، بەوەى كە خستووتە تەنیو
سندوقەکەى دیکەوه. کاتیك کە بەلگەکان راستەوخۆ لەبەر دەستى خۆتدا
بن ئەوا تۆ کەمتر لەگەڵ خودى خۆتدا درۆ دەکەیت.

سوودی #٢: شوین کەوتنى خووه کان سەرنجپراکێشه

کاریگەرترین شیوازی هاندان بەرەوپیشچوونە. کاتیك کە تۆ ئامارەیه کمان
پێدەگات کە بەرەوپیشەوه دەچین، ئیمە حەز دەکەین کە بەردەوام بین

لەسەر ئەو شیوازە پێگایە، بەوشیوەیە بەدواداچوونی خووەکان کاریگەریەکی توندی دەبێت لەسەر هاندانمان. هەر بردنەوێکی بچووک دەبێتە خۆراک پێدانی ئارەزوویەکی واتە ئارەزوویەکی پێی گەشە دەکات. ئەمە پەنگە بەشیوەیەکی زۆر باش کاریگەر بێت لەسەر پۆژە خراپەکان، کاتیکی ئەو تۆ ھەست دەکەیت ئەو تۆ زۆر ئاسانە بۆت، ھەموو ئەو بەرھەمەشی چوونانەکی ئەو کردووەتە تا ئێستە ھەتە پشەتگوییان بخەیت وازیان لێبھێنیت. بەلام شوین کەوتنی خووەکان دەبێتە ھۆی ئەوێ کە سەلماندنیکی بینراوت بەداتی دەربارەیی ئەو کارەیی کە کردووەتە و ماندووبوویت پێوێ - وەبیرھێنانەوێکی جێگیر لەسەر ئەوێ کە تۆ چەندێکی پێگات بپێو، چەندێکی کات بەکاربردووە. لەگەڵ ئەوەشدا چوارگۆشە خاڵیەکان ناتەوێت کە ببنە ھۆی ئەوێ بەرھەمەشی چوونەکان بەھێنە دواوە ئەویش بە نەھێشتنی زنجیرەکان یان لیستەکان.

سوودی # ۳ لە شوین کەوتنی خووەکان ئەوێ کە قایلکەر یان چیژبەخشن

ئەمە گەرمترین سوودە لە ھەموو ئەوانەیی دیکە زیاتر، بەدواداچوونی خووەکان پەنگە خۆی بۆ خۆی بێتە شیوەیەکی لە شیوەکانی پاداشت. زۆر شتیکی دڵخۆشکەرە کاتیکی ئەو لیستی ئامادەکردووە لەو شتانەیی کە دەبێت ئەنجامیان بەدەیت و پاش ئەنجامدانیان یەکی یەکی لە لیستەکاندا پەشیان دەکەیتەو. بۆتەواو کردنی ھەموو ئەو شتانەیی لە لیستەکاندا نووسبووەتە ئەنجامی دەدەیت، یان ئەوێ کە ھێمای X یەک بەدەیت لە پۆژ ژمێرەکەت ئەمە ھەستیکی زۆر خۆشە کە تۆ تەماشای دەکەیت

بەرەو پېشەو دەچیت_ هەتا قەبارەى هگبە کەت گەرە تر بێت و تاو و کو
نووسینی پەرتوو کە کەت درێژ تر بێت_ ئەگەر ئەمە هەستییکی خۆشت
دەداتئ ئەوا تۆ دەتەوێت زیاتر ئارامبگرت بۆ ئەوێ بەرەو پېشەو
بچیت.

بە دوا داچوونی خووه کان یارمەتیت دەدات کە چاویشت لە سەر
ئامانجە کەت بێت: تۆ تیشک دەخەیتە سەر بەرەو پېشچوونت وە ک لە
ئەنجامە کە. تۆ تەنھا چاوت لە سەر ئەو نێیە کە بۆ نمونە سیکس پاکت
هەبێت بە لکو تۆ تەنھا دەتەوێت کە ئەو چینه شریته (زنجیره) ی کە هەتە
بە زیندوویی بمیڤیتەو، ببیت بە کەسیک کە پامیان کردن و وەرزش
کردنەکانی لە یاد ناکات.

بە کورتی بە دوا داچوونی خووه کان (١) دەبێتە هۆی دروستکردنی
ئامارە یەکی بینراو کە ئەویش دەبێتە هۆی وەبیرھێنانە وەت بۆ
ئەنجامدانی کردارە کە، (٢) بەشیۆە یەکی بنچینە یی هانت دەدات چونکە
تۆ بەرەو پېشچوونە کان دەبینیت کە ئەنجامت داو و ناتەوێت لە دەستی
بدهیت، وە (٣) هەستییکی خۆشی و قایلکردن و چێژبەخشت دەداتئ
کە هەرکاتێک کە تۆ سەرکەوتنێکی زیاتر تۆمار دەکەیت بە هۆی
خووه کانتەو. لەوێش زیاتر بە دوا داچوونی خووه کان دەبێتە هۆی دا بین
کردنی بە لگە یەکی سەلمینراوی بینراو کە تۆ دەنگی زیاتر بە کار دەھێنیت
لە جۆری ئەو کە سایە تیە ی کە هیوا خوازیت ببیت، کە ئەوێش شتیکی
دلخۆشکەرە بۆ سوپاسگوزاریەکی راستەوخۆ ناوێکی، و اتا لە ناخی
خۆتەو سوپاسگوزار دەبیت.

پهنگه پرسپاری ئه وه بکهیت که شوین که وتنی خووه کان ئه وه نده
 سوود به خشه، بۆچی تا ئیستا و تازه کی له باره یه وه ده دویت؟
 سه ره پای هه موو سووده کان من وازم له هه موو گفتوگو کردنی هینا
 تا وه کو ئیستا له بهر هۆکاریکی زۆر ساده: زۆربه ی که س دژی بیروکی
 به دوا دتا چوون و پیوانه کردن. پهنگه ههستیکی وه کو بارگرانیه کت بداتی
 چونکه پهستانی پالت پیوه ده نیست بۆ ئه وه ی که دوو خوت هه بیست:
 خوویه کیان ئه وه یه که ده ته ویت بوونیادی بنییت وه خوویه کیان ئه وه یه
 که شوینی ده که ویت. هه ژمار کردنی کالۆریه کانت شتیکی بیزار که ره له
 کاتیکی تا خوت له ململانیادی بۆ ئه وه ی که پهیره وی پێجیم کردنیکی
 باش بکه ویت. نووسینی هه ر ته له فۆنیکی فروشپاری که ئه نجامی ده دهیت
 ده بیته هۆی ئه وه ی شتیکی بیزار که ره کاتیکی که کاریکت هه بیست و
 ئه نجامی ده دهیت، وه کو ئه وه وایه ئاسانه تره بۆ تو که بلاییت، "که متر
 ده خۆم"، یاخود "من زیاتر هه ول ده ده م"، یاخود "له یادمه که ده بیست
 ئه و کاره ئه نجام ده ده م". خه لک به شیوه یه کی لینه بووراوانه شتانیکی
 وه کو ئه مه م پیده لێن، "من کۆمه لیک برپارم هه یه به لام خۆزگه زیاتر
 به کارم بهینایه"، یاخود "من هه موو راهینانه کانی خۆم بۆ ئه م هه فته یه
 نووسیوه به لام دواتر وازم لییه نا". من خۆم له و کاتانه دا ژیاوم به
 چاوه کانی خۆم ئه و ساتانه م بینیه وه ئه زموون کردوه، یان لیستیکی
 خواردنم دروست کردبوو بۆ ئه وه ی که ئاگاداری بری کالۆریه کانم بم به لام
 ته نها یه ک ژه م ئه نجاممداو دواتر وازم لییه نا.

به دوا دتا چوونی خووه کان بۆ هه مووان نییه، وه هه یچ پیویستی به وه نییه
 که ته واوی ژیاوت پیوانه بکهیت، به لام به نزیکه یی با بللین هه ر که سیکی

ده توانيٲ سوودي ليٲيٲيٲ به هر شيوه يه كه له شيوه كان بيٲ _ نه گهر
ته نانه ت بۆ ماوه يه كي كاتيش بيٲ.

ده توانين چيٲكه ين بۆ نه وه ي كه وه ها بكه ين به دوا داچووني خووه كان
ناسانتر بيٲ ؟

يه كه م، هر كاتيٲ كه گونجاو بوو بۆت پيويسته پيوانه كردن شتيٲكي
نوٲوماٲيكي بيٲ، رهنگه نو سهرت بسورپميٲ له وه ي كه چه نديك خوٲ
خوٲرسانه شوين شته كان / خووه كانت كه وتوويت به بي نه وه ي ناگادار
بيٲ و بزانيٲ. نه و سوودانه ي كه هه ته نه وه ت نيشان ده دات كه نو
چه نديك چوويته ته دهر وه بۆ نان خواردن يان نه و قايشي هه ژمار كردنه
نه ليكٲرونيه ي له ده ستداهه پيٲ نيشان ده دات كه چه ند هه نكاو
پوشتوويت و چه نديك نووستوويت. پوژ ژميٲره كه ت نه وه ي بۆ توٲمار
كردوويت كه نو بۆ چه ند شوين گه شتت كردوه هه ر ساليٲك. هه ر كاتيٲ
نو زانيٲ كه كويوه داتاكان و زانياريه كان وه ربگريٲ نه و ا تيٲيٲنيه ك زياد
بكه بۆ سهر پوژ ژميٲره كه ت بۆ نه وه ي دواتر پيٲدا بچيته وه هه فتانه يان
مانگانه. نه وه شتيٲكي باشره كه هه موو پوژيٲك به دوا ديدابچيته وه.

دوو هه م شت، شوين كه وتني خوٲ. ده بيٲ سنووردار بكرٲت ته نها بۆ
خووه گرنگه كانت نه ك هه موو خووه كانت، باشره به به رده وامي
به دوا داچوون بۆ خووه كه بكه يت ناگاداري بيٲ وه ك له وه ي كه به شيوه ي
تاك ولۆ شويني ده دانه بكه ويت.

له كوٲاييٲدا هه موو پيوانه يه ك توٲمار بكه راسته وخو پاش نه نجامداني
خووه كه. ته واو كردني هه ر خوويه ك ئاماژه يه كه بۆ نه وه ي كه
بينووسيته وه نو، نه م رشيوازه له يگا يارمه تيدهرت ده بيٲ له وه ي كه

پېت دەلئیت چۆن كۆكردنە وەى خووەكان بەكاربەئىت (كەلە بەشى ەدا باسكراوہ) لەگەل شوین كەوتنى خووەكان.

خړكردنە وەى خووەكان + شوین كەوتنى خووەكان پېكھاتنەكەيان بەم شیوەیە:

پاش تەواو كردنى (ئەو خووەى ئیستا هەتە)، شوین ئەم خووە (ناوى خووە بنووسە) دەكەوم.

- پاش ئەوەى تەلەفۆنىكى تاییەت بە كاری فرۆشیاری تەواو دەكەم و تەلەفۆنەكە دادەخەمەو، ئەوا گیرەیهكى پەپاو دەخەمە ئەو لاوہ.

- پاش ئەوەى كە من لە سێتێك یاریكردنى ھۆلى وەرزشیەكە تەواو بووم، ئەوا پۆژنامەى راھێنانەكانمدا دەینوسم.

- پاش ئەوەى كە من دەرەكانم خستە نیو ئامیری دەر شوشتنەكەو، ئەوا ئەو خواردنەى خواردوومە تۆمارى دەكەم.

ئەم تەكنیکانە دەتوانیت وەها بكات شوین خووەكانت بکەویت بە شیوەیەكى ئاسانتر تەنانەت ئەگەر تۆ لەو جۆرە كەسانەش نەبیت كە چیژ لە تۆماركردنى ھەلسوكەوتەكانیان دەبینن. پیم وایە كە تۆ دەتوانیت چەند ھەفتەىك لە پیاوانە كردن بدۆزیتەو كە وەھات لیبكات دووربینتر بیت، ھەموو كات شتیكى سەرنجراكێشە كە ببینیت چەندێك بە راستى تۆ كات بەسەر بردووە.

ھەرۆك دەلئیت، ھەموو شرتى خوویەك بە خالێك كۆتایی دیتوہ لەوہش گرنگتر ئەوہیە كە نەخشەىەكى باشت ھەبیت بۆ ئەوہى كە خووەكانت لە پێرەوى خۆیان لایاندا بتوانیت بەو نەخشەىە پێكى بكەیتەوہ.

چۆن زووبه زوو باش ببیته وه پاش ئه وهی به هوی خووه کانتته وه
ده پرووخییت

گرنگ نییه که تا چه ندیک له گه ل خووه کانتدا گونجاویت، ئه مه شتی که که
هر ده بیئت ببیت به وهی که ژیان له شوینی کدا ئیتر له دژت
ده وه سستیته وه. بیخه وشى شتی که نییه که هه موو کاتی که پووبدات، ده بیئت
هه موو که سیک له ژیان له شوینی کدا بکه ویت، ته وای بوونی نییه. له زۆر
زووه وه پیش ئیستا که بارودۆخی که کت و پر دروست ده بوو بۆ نمونه
له ناکاو ناساغ ده بوویت یان له ناکاو پیویستت به گه شتی که تایبهت به کار
بووه یان له ناکاو خیزانه کهت پیویستی به کاتی که زیاتر بووه له
کاته که ی تۆ تا له گه لیاندا بیت یان هه ر شتی که وه کو ئه مانه.

هه رکاتی که ئه مه به سه ر مندا به اتایه هه ولّم ده دا یاسایه کی ئاسان به بیر
خۆم به ینمه وه که ئه ویش بریتییه له: هه رگیز دوو جار مه هیله به سه رتدا
تییه ریئت.

ئه گه ر پۆژیک ئه وه م له بیر بکردایه، هه ولّم ده دا که به خیرایی بگه پیمه وه
سه ری. له یاد کردنی وه رزش کردن جاریک پوو ده جات به لام ئه مه ئه وه
ناگه یه نیّت که بۆ جاری دووه م و سییه م دووباره ببیته وه هه موو جاریک
پوو بداته وه له یادی بکه م. په نگه من پیتزایه کی ته وای بخۆم به لام ئه مه
ئه وه ناگه یه نیّت که به رده وام بم له سه ری وه کو بلایی خواردنی که
ته ندروست ده خۆم و اتا گه ر جاریک ئه وه له یه م کرد ناهیلّم دووباره
ببیته وه بۆیه هه رگیز مه یکه به دوو جار. ناتوانم من که سیک بیخه وش و
بی که م و کوپی بم به لام ده توانم له دووباره بوونه وهی هه له یان دوو جار

کهوتن خۆم به دوور بگرم. هەر زوو که زانیت شریتی خووه کانت کۆتایی دیت، ئەوا پراسته وخۆ دەست بکه به دانه یه کی دیکه.

یه کهم هه له که دهیکهیت ئەوه نییه که تیکت ده دات و ده تشیوینیت، به لکو ئەوهی که تیکتده شکینیت هه لهی دووهم و سییه مه که دیت. له یاد کردن جاریک ئەوه به پووداو بووه به لام دوو جارو سیجار ئەوا ده بیته هوی دروست بوونی خوویه کی تازهی خراب تیادا که هه له یه.

ئەمه خالیکی جیا که ره وه یه له نیوان براوه کان و دۆپاوه کاند، هەر که سیك ده کریت که کاریکی خراب به رجه سته بکات، بۆ نمونه وهرز شکردنیکی هه له بکات یان پۆژیکی خرابی له کاره که ی هه بیته به لام کاتیك که که سه سه رکه وتوووه کان ده دۆپین یان ده که ون، هەر زوو خویان دروست ده که نه وه هه له ده ستنه وه سه ر پی. تیکشکاندن و له ناو بردنی خوویه ک گرنگ نییه ئەگەر دروست بوونه وه که ی خیرا بیته، واتا کهوتن گرنگ نییه ئەگەر هاتوو هه ستانه وه که ی خیرا بوو.

من پیم وایه ئەم یاسایه زۆر گرنگه من هه مووکات به رده وام ده بم له سه ری ته نانه ت ئەگەر نه توانم خووه که به ته واوه تی و به باشی و پیک و په وان ئەهجام بدهم وه کو ئەوهی که خۆم پیم خوشه. زۆر جار ئیمه ده که وینه نیو باز نه یه ک یان ده که وینه نیو بارودۆخی که وه له گه ل خووه کانمان که هیچ شتیکی وه ها نییه تی بکه ویت: کیشه که ئەوه یه که تۆ وا بیر بکه یته وه که تۆ ناتوانیت هیچ شتیك بکه یته به ته واوه تی. ئەو کاته تۆ وه ها لیدیت که هەر ناتوانیت ئەهجامی بدهیت. تۆ نازانیت خووه خراپه کانت به ده ر بکه یته (یاخود سه رقال بیت). ئەو پۆژانه ی که له ده ستت ده چن له و پۆژانه زیاتر ئازارت ده دن که یارمه تیده رن بۆ

سه رکه وتنت. ئەگەر تۆ لە \$۱۰۰ هە دەست پێکەیت لە سەدا پەنجای ئەو پارەیه وەها لێبکات بگەیتە بری \$۱۵۰، بەلام خۆت لە راستیدا پێویست بە لە سەدا ۳۳ یە که خەرجی بکەیت بۆ ئەوێ بگەرێتەو بری \$۱۰۰. با بڵێن لە دەستدانی پێژەیی لە سەدا ۳۳ بە نرخە وەکو ئەوێ که لە سەدا ۵۰ که بە دەست بهێنیت. هەر وەکو چارلێ مانگەر دەلێت، "بۆ کۆکردنەو بریتییە لەوێ: هەرگیز بەوێ که بڵێت شەمە شتیکی پێویست نییە، مە یۆستێنە."

هەربۆیه که "وەرزشی خراپ" زۆر کات گرنگترن وەك ه وەرزشەکانی تر، پۆژە تەمبەلەکانی که هەتە و ناچالاکی تیایاندا، وە وەرزش کردنە خراپە کانت دەبنە هۆی بەرپۆهبردنی ئەوێ که تۆ ئیستا هەتە، که لە پۆژە باشەکانی پیشووترتەو دەستت کەوتوو. بە سادەیی ئەنجامدانی ده سکوات یان پینچ پاکردنی خیرا یان شناویک، هەر شتیکی بیت بیت لە راستیدا ئەوێ خۆی لە خۆیدا شتیکی گەرەیه. مەهیلە بگاتە خالی سفر، وا مەکه که کەوتنە کانت کۆبوونەو کانت بخەن و لە ناویان بەرن.

لەوێ زیاتر هەمیشە دەربارەیی ئەوێ نییە که پوو دەدات لە کاتی وەرزش کردندا، بەلکو تەنها ئەوێ که ببیت بە کەسیکی وەها که هەرگیز وەرزشکردن لەبەر نەکات. شتیکی باشە که تۆ هەرگیز پراپێنان کردن لەبەر نەکەیت، بەلام شتیکی زۆر زۆر گرنگە کاتیکی که تۆ هەستیکی باشیشت نییە و پووخواویت بەلام هیشتا هەر دەیکەیت. تەنانەت ئەگەر لەوێش کەمتر وەرزش یکەیت که دەتکرد پێشتر یان هیوات وابوو که بیکەیت. پۆشتن بۆ هۆلی وەرزش بۆ ماوێ پینچ خوولەك پەنگە

نه بېټه هوی نه وهی شیوازی بهرجهسته کردنی تو بهر وپیش بهریت به لام
ده بېټه هوی نه وهی که که سایه تیت باشت بکات.

همو وگورپنی بازنه ی هه لس وکوت یان نه گورپنی بازنه ی هه لس وکوت
ته نها له به هه له دا چوونیکدایه که ده توانیت خووه کانت له پئ لابتات.
مه ترسیه کی تری شاردراوه بریتیه له _ به تایبه تی نه گه رتو
به دوا دچوونی خووه کان به کار دینیت _ بریتیه له پیوانه کردنی کرداره
هه له کانت.

زانینی نه وهی که ی شوین خووه کان بکه ویت وه که ی شوینیان
نه که ویت

بابلین تو له چیشتخانه یه که به پړوه ده به ویت وه ده ته ویت بزانیته که
شیغه که کاریکی باش ده کات یاخود نا. تاکه رېگه بو پیوانه کردنی
سه رکه وتنه کانی نه وهیه که به دوا دچوون بو نه وه بکه ویت که چنه د جار
کریاره کان پاره ی خواردنه کان ده دن. نه گه ر کریاری زیاتره ات نه وا
نیشانه ی نه وهیه که خواردنه کان خوشن، نه گه ر کریاری که متره ات نه وا
ده بېټ شتیکی هه له له کاره که دا هه بېټ.

هه رچوونیک بیت نه پیوانه کردنه له سه ر بنه مای
رپیدا چوونه وه ی پوژانه _ له سه ر نه مانی ده سته که وتی پوژانه _ ته نها
وینه یه کی سنووردار کراوت ده داتئ نه وهی که پوو ده دات. ته نها له بهر
نه وهی که که سیک پاره ی ژمه نانه که ی خو ی ده دات نه مه مانای نه وه
نییه که نه وانه چیژیان له خواردنه که نه بینیبیت نه وا نه و ته نها پاره ی
ژمه خواردنه که ی ده دات و ده پوات. له راستیدا نه گه رتو ته نها پیوانه ی

دهستکه وته کان ده که یت، ئه واه وانه یه ژمه خوار دنه کانت خراپتر ببن. به لام تو ریگای دیکه به کار دینیت بو ئه و مه به سته، وه کو بازار پیکردن یان داشکندن یان هر ریگایه کی دیکه بیت. له بری ئه وه پهنگه کاریگه ر تر بیت ئه گه ر تو چاودیری ئه وه بکه یت که چه ند کرپار ژمه نانه کانی که بویان دانراوه ته وای ده که ن، یان چه ند کرپار سوپاس جیدیلن.

لایه نه خراپه که ی چاودیری کردنی خووه کان بو هه لسه وکه وتیکی تایبته ئه وه یه که ئیمه وامن لیدیت شوین ژماره ده که وین وه که له وه ی شوین مه به سته بنه په تیه که ی خومان بکه وین له راستیدا. ئه گه ر سه رکه وته کانی تو پیوانه بکریت به سی مانگ جاریک به ده ست هینان واتا هر سی مانگ جاریک پیوانه بکریت، ئه واه تو گه وره ترین سوود له فروشیاریه که وه رده گریته. دهستکه وته کان وه ژمار کردنه کان بو سی چوار مانگ جاریک ده که یت. ئه گه ر سه رکه وته کانی تو به ژماره یه کی نرمتر له وه ی که له نه خشه که دا هیه پیوانه بکریت، ئه واه تو هه ول ده ده یت سوود له ژماره یه کی که متر له خسته که دا وه ربگریته که له خسته که دا هیه. ته نانه ت ئه گه ر ئه وه به مانای ئه وه ش بیت که نه خشه ی ریجیم کردنه که ت تیکبده یت به شه ربه تی خو لاواز کردن یان به وه رگرتنی که پسولی هه ب بیت. میشکی مرؤف ده یه ویت که "بیباته وه" ئیتر یاریه که هه رچی که بیت ئه و هه ر ده یه ویت که بیباته وه.

ئهم به هه له داچوونه به لگه یه بو زۆربه ی به شه کانی ژیانمان. ئیمه زیاتر تیشک ده خه یه سه ر کاتژمییری زیاتر وه که له وه ی که کاره که به شیوه یه کی ته واوو پر مانا ئه نجام بده ین. ئیمه زیاتر میشکمان ده رباره ی ئه وه ده پروات که ده هه زار هه نگاوی تر ئه نجام بده ین بو

ئەو ھەي بېيىن بە كە سىيىكى تەندروسىت. ئىمە وھەا فىر كراوين كە شتە كانمان بە تاقىكردنە وھەي ستاندارد بىكەين، وھەك لە وھەي جەخت لە سەر ئەو بەكەينە وھەي فىر بېيىن، يان حەزمان بۆ ئەو ھەبىت كە شت فىر بېيىن و بە پەخنە گرانە بىر بەكەينە وھەي. بە كورتى ئىمە دەمانە وىت سوود لەو ھەي وەربىگرىن كە دەپپىوين. كاتىك كە پىوانە كەردنىكى ھەلە دىارى دەكەين ئەو ھەلەس و كە و تەكرەدنىكى ھەلە شمان دەبىت.

ئەمە ھەندىك جار دەگە پىتە وھەي بۆياساي گودارت، كە ئەمەش بەو ناو ھەي ناو نرا دواي ئەو ھەي كە ئابوورىناس چارلس گودارت ياسايەكى وت كە دەلەيت، "كاتىك كە پىوانە كەردنە كان دەبنە ئامانچ، ئەو دەبىتە ھەي كۆتايى ھىنان بە پىوانە باشە كان". پىوانە كەردن تەنھا كاتىك بەسوودە كە بەرەو پىرە وىكى راست پىنوينىت بىكات و ناو ھەي پىكى زىاتر بىخاتە سەر وىنە گەورەكەي ژيان. نەك بۆ ئەو ھەي كە لەناوت بىبات. ھەر ژمارەيەك زۆر بە سادەيى يەك پارچەيە لە وھەلام وەرگرتنە وھەيەك لە سىستەمىكا.

لە داتاي بەرپىو ھەردنى جىھانى ئىمەدا دەمانە وىت ژمارەيەكى زىاترمان ھەبىت و ژمارەيەكى كەمترمان ھەبىت لە ھەر شتىك كە تىپە پىبىت. وھە ھەر شتىك كە تىپە پىبىت و نەرم بىت و گران بىت بۆ ئەو ھەي كە پىوانە بىكرىت. ئىمە بەشپىو ھەيەكى ھەلە بىر لە ھۆكارە كان دەكەينە وھەي كە دەتوانىن بىانىپوين، وھە ئەوانە تاكە ھۆكارن كە بوونيان ھەيە بەلام تەنھا لەبەر ئەو ھەي كە تۆ دەتوانىت شتىك بىپىويت بە ماناي ئەو ھەي نىيە كە ئىتر ئەو ھەي گەنگەرىن شتە، وھە لەبەر ئەو ھەي كە ناتوانىت بىپىويت ئەو ھەي ماناي ئەو ھەي نىيە كە ئىتر ئەو شتە گەنگە نىيە.

هه موو ئه مانه ی که دهوتریت گرنگن بۆ ئه وه ی که به دوا داپوونی
خوویه ک بکهیت له شوینی گونجای خۆیدا. پهنگه ههستیکی چێژه خشو
قایلکه ربیت که تۆ خوویه ک تۆمار بکهیت و به دوا داپوون بۆ
به ره وپیشچوونه کانت بکهیت. به لام پیوانه کردنیان تاکه شت نییه که
گرنگ بیت. له وهش زیاتر زۆر پێگای دیکه ههیه بۆ پیوانه کردنی
خووه کان زۆر جاریش یارمهتیت ده دات بۆ تیشک خستنه سهرو وورد
بوونه و هت له سه رشتیک به ته واوه تی.

هه ربویه ئه و سه رکه تنانه ی که پیوانه نا کرین زۆر گرنگترن بۆ دابه زاندنی
کیش، ئه و ژمارانه ی که له سه ر ته رازوو که پهنگه زۆر بیزار که رو
نیگه رانکه ر بن، پهنگه زۆر دلشکینه ر بن. بویه کاتی که تۆ به ته نها
تیشک ده خه یته سه ر ئه وه ی که ژماره که چه ندیکه ئه و تۆ هاندانت
نامینیت ده شکیتته وه به لام کاتی که تۆ تیبینی پیستت ده کهیت که
باشتر بووه یان زووتر له خه و به ئاگا دییت یان هۆکاره کانی که یارمهتیت
ده دهن بۆ سیکس کردن، هه موو ئه مانه پێگای یاسایی و راست و گرنگن بۆ
ئه وه ی که شوین به ره وپیشچوونه کانت بکه ویت. ئه گه ر تۆ هه ست به
هاندهره کان ناکهیت به و ژماره یه ی که له سه ر ته رازوو که هه یه و نابیتته
هاندهریک بۆت، پهنگه ئه مه کاتی ئه وه بیت که تیشک بخه یته سه ر
پیوانه یه کی جیاوازتر_ ئه و دانه یه ی که ئاماژه ت ده داتی بۆ
به ره وپیشچوون.

گرنگ نییه که چۆن پیوانه کردنه کانت به ره وپیشچوون به به دوا داپوونی
خووه کان ده بیت پیشنیاریکی ساده ت پیده دات بۆ پێگایه کی ساده که
وه ها له خووه کانت بکات زیاتر قایلکه رتر بن. هه ر پیوانه کردنی که ده بیتته

ھۆی پېدانی كەمىك لە بەلگە كە وا دەكات ھانت بدات كە تۆ لە سەر
پېگايەكى پاست برۆيت، وە كاتىكى كەمت دەداتى لە دلخوشىيەكى
پاستەوخۆ بۆ ئەو كارەى كە كردووتە وەكو دەستخوشىيەك.

كورتەى بەشەكە

- گرنگترىن ھەستە قايلىكەرەكان برىتييە لە ھەستى ئەوھى كە
بەرەوپېشچوون ئەنجام بەدەيت.
- بەدواداچوونى خوو پېگايەكى زۆر سادەيە بۆ پېوانەكردنى
ئەوھى كە ئايا تۆ خوويەكت ئەنجام داوہـ وەكو ئەوھى كە
نیشانەى X كە لە سەر پۆژ ژميرەكەت ديارى بكەيت.
- بەدواداچوونى خووہكان و ھەر جۆرىكى ترى لە پېوانەكردنى
بينراو دەتوانىت ببىتە ھۆى ئەوھى كە خووہكەت زياتر
قايلىكەرتربىت بە دابىن كردنى بەلگەى پوون و بەرچاوبۆ
بەرەوپېشچوونەكانت.
- زنجيرەكە مەچپرىنە، ھەولبەدە كە خووہكانت بە زىندوويى
بمىننەوہ.
- ھەرگىز مەيكە بە دووجار، ئەگەر جارىك يان پۆژىك لە دەستتدا
ئەوا ھەولبەدە بۆ جارى دووھەم يان بۆ پۆژى دواتر برۆيتەوہ
سەر پېرەوہ پاستەكەو ھەرچى زووترە بگەپرىتەوہ سەر
پېگاكە.
- تەنھا لەبەر ئەوھى دەتوانىت شتىك پېوانە بكەيت ماناى ئەوہ
نييە كە ئەوشتە گرنگ بىت.

چۆن ھاوبەشیك لیپرسراو دەتوانیت ھەموو شتیك بگۆریت

پاش خزمەتکردنی وەكو فرۆكەوانیك لە جەنگی جیھانی یەكەمدا، پۆگەر فیشەر، لە پاشان چوو زانكۆی ھارفاردو لەوێ دەیخویند وە سىوچوار سالى وەكو پسیپۆر لە بواری مشتومپو مملانی كردن لەنیو كۆمەلگەدا بەسەر بردبوو. دامەزینیەرو دۆزەرەوێ ھارفارد نیگۆشیەشن پرۆجیكت بوو. وە كاری كرد لەگەڵ ژمارەییەكى زۆر لە ولاتەكان لەسەر بابەتی شۆپشی ئارامی، ئابلۆقەى بەدیگراوەكان، وە زانینى ھاتنە خوارەو دابەزینی لایەنى دیپلۆماسى. بەلام ئەوێ كە پوویدا لەسالەكانى ۱۹۷۰ كان بۆ سالەكانى ۱۹۸۰كاندا بوو، كە مەترسى جەنگى ئەتۆمى بەرز بووئەو. ئەمەش واى كە فیشەر كرد گەشە بكات و بەرەوپیشەو بچیت. لەوانەى ئەمە بەلاتەو سەرنجپاكیشتەرىن بىرۆكە بیئت لەم بابەتەدا. لەوكاتەدا تیشكى خستبوو سەر بوونىادنانى بەرنامەپێژىەك كە بتوانیت جەنگى ئەتۆمى پابگریت وە تیبینى ئەو پاستیەى كردبوو كە بووئەو ھۆى ئەو كیشەى. ھەر سەرۆك كۆمارىك دەیتوانى كە توانای ئەوێ ھەبوو كە ئەو كۆدەى چەكە ئەتۆمىەكە بلیت و بە ملی و نان خەلك بكوریت. بەلام ئەو نەببوو ئەوێ كە بەپاستى ببینیت خەلكىك بمریت چونكە ھەموو كاتیك چەند ھەزار میلیك لە شوینی پووداوەكە دوور بوو.

"پیشنیاره که ی من زۆر ئاسان بوو" له سالی ۱۹۸۱ نووسیویه تی. "ئەو کۆدی (ئەتۆمیه) بیکە نه که پەسولیکی بچوکه وه و پاشان ئەو که پەسوله له نزیکى دلى ئەو که سه خۆبه خشه دا بچینن. " ئەو که س خۆبه خشه ی ئەو کاره ده کات چه کیکى گه وه ی قورسى وه کو چه قویه کى گه وه ی قەسابى وه ها یه که پییه تی که له گەل سەرۆک کۆماردا ده پوات. ئەگەر له هەر باریکدا سەرۆک کۆماره که ویستی بریارى ئەوه بدات که چه کى ئەتۆمیه که برژن، تاکه پێگه بۆ ئەوه ی که بتوانیت بیوه ستینن ئەوه یه که که سه خۆبه خشه که خۆی به خت بکات و ئەویش بکوژیت. سەرۆک کۆمار ده لیت 'جۆرج من داواى لیپووردن ده که م به لام ده یان ملیۆن که س پیویسته بمرن' ئەو پیویسته ته ماشای که سیك بکات و ئەوه بزانیته که مردن چیه _ مردنیکى بیتاوانانه چیه، خوین له سەر فەرشی کۆشکى سپى ببینریت، ئەو راستیه ی که دهیدات به خه لکی له ماله که ی خۆیدا ببینریت.

"کاتیك که پیشنیاری ئەوه م کرد بۆ هاوڕێکانم له پینتاگۆن، وتیان 'ئای خوايه ئەوه زۆر ترسناکه، کوشتنی که سیك له گەل شیواندن بریارى سەرۆک کۆماریکدا، ئووو ئەو (که سه خۆبه خشه که) پهنکه هەرگیز په نجه به دوگمه که دا نه نیت و خۆی به قینیتته وه"

به درێژایى گفتوگو که مان له سەر یاسای چواره م بۆ گۆرینی هەلس و که وت ئەوه مان باسکردوو که گرنگی ئەوه ی وه ها له خووه باشه کان بکهین که راسته وخۆ قایلین پێیان و چیژمان بدهنى. پیشنیاره که ی فیشه ر هه لگێرانه وه ی یاسای چواره مه: وایلیکه راسته وخۆ جڵخۆشکه رو چیژبه خش نه بیت.

له گەل ئه وهی که ئیمه هه زمان به وهیه که ئه زموونیک یان شتیک دووباره بکهینه وه که کۆتاییه که ی قایلکه رو دلخۆشکه ر بیّت، هه روه ها هه زیش به وه ده که ی که له و شته دوور بکه وینه وه کاتی که ئه زموونی شتیک ده که ی که ده زانی که کۆتاییه که ی نازار به خشه . نازار مامۆستایه کی کاریگه ره ، کاتی که ده که ویت، ئه گه ر که وتنه که نازار به خش بیّت ئه و جیگیر ده بیّت، ئه گه ر که وتنه که بی نازار بیّت ئه و تو پشنگوی ده خه یت. هه تا وه کو ئه و هه له یه ی که ده یکه یت زیاتر نازار بدات و راسته وخۆ لیت بدات ئه و خیراتر تو لیه وه فیڕ ده بیت. گرنگی پێژه ی مردنه کان له پیداجوونه وه خراپه کاند و هه ها ده کات که باش بن له کاره کانیاندا ئه گه ری ئه وه ی که کپیاره که هه رگیز نه گه پێته وه چیشته خانه که وه ها له چیشته خانه که ده کات که خوار دنیکی باشتر دروست بکات. باجی ئه وه ی که خه لکیکی بیتاوان بکوژیت، یان باجی ئه وه ی ده ماریکی هه له به پیت، ئه مه وه ها له و که سانه ده کات که نه شته رگه ری ده که ن زیاتر به ئاگاتر بن وه ختیک شیکاری له شی مروف ده که ن و وه هایان لیده کات که ووریاتر بن له کاتی برینه کاند. کاتی که زنجیره کان و دووباره کردنه وه کان ترسناک بن ئه و خه لکه که خیراتر فیڕ ده بن، چونکه له کاردانه وه که ی ده ترسن.

هه تا وه کو نازاره که راسته وخۆتر بیّت ئه و که متر هه زت به هه لسه وکه وته که ده بیّت که دووباره ی بکه یته وه . ئه گه ر تو ده ته ویت دوور بکه ویته وه له خووه خراپه کان و هه لسه وکه وته نا ته ندروسته کان نه هیلیت که واته باجیکی زیاتر و راسته وخۆتر بخه ره سه ر خووه که ، ئه مه پێگه یه کی زۆر باشه بۆ ئه وه ی که تو ئه و ناریکیانه نه هیلیت.

ئىمە خوۋە خراپەكان دووبارە و دووبارە دەكەينەو، چۈنكى بەجۆرىك لە
جۆرەكان خزمەتەمان دەكەن و سوودمان پىدەگەيەنن ئەمەش وەها دەكەت
كە سەخت بن تاوەكو لىيان دورور بکەوينەو، باشتىن پىگە كە من
دەيزانم بۆ ئەوئەي بەسەر ئەم سەختىەدا زال بیت ئەوئەي كە تۆ خىرايى
ئازاردانەكەي كە لەگەل ئەو خوۋە خراپەدا ھەيە زىيادى بکەيت. ئەوكتە
ناتوانىت كە بۆشايىيەك جىبھىلىت لە نىوان كردارەكو ئەنجامەكەيدا.

ھەتاوەكو زووتر كردارەكان بکەيت ئەوا ئەنجامەكەي پاستەوخۆ تر
دەبىت. ھەلس وکەوت دەست بە گۆرپىن دەكەت كاتىك كە تۆ ئەنجامى
كردارەكەت پاستەوخۆتر بىت. كپيارەكام پارەكانيان دەدەن كاتىك كە
ئەوان داوالىكراون كە ئەو پارەيەي لەسەريان بوو بىدەن.
خویندكارەكان دەچنە وانەكانيانەو كاتىك كە نمرەكانيان پەيوەندىدار
بىت بە ئامادەبوونيانەو لە وانەكاندا. ئىمە دەچىنە زۆر تەوق ھوۋ بۆ
ئەوئەي دورور بکەوينەو لەو ئازارانەي تووشمان دەبن.

ئەمە بە دلىيايىيەو سەنورىكە بۆ ئەوانە، ئەگەر تۆ پشت بە ئازارەكان
دەبەستىت بۆ گۆرپىنى خوۋەكانت كەواتە تواناي تۆو بەرگە كرتنى تۆ بۆ
ھەمان بەرگە كرتنى ئەو ھەلس وکەوتەي كە نيازت وايە لىي دورور
بکەويتەو تەواو. بۆ ئەوئەي كە بەرھەمىكت ھەبىت ئەوا باجى ئەو
دواخستەنە دەبىت زياتر بىت لە باجى ئەوئەي كە كردارەكە ئەنجام
دەدەيت. بۆ ئەوئەي كە كەسىكە تەندروست بىت دەبىت باجى
تەمبەلەكەت زياتر بىت لەوئەي كە پامىنان دەكەيت. بۆ ئەوئەي كە دورور
بکەويتەو لە جگەرە كىشان لە چىشتخانەكەيەدا يان شكست بەيىنىت
لەوئەي كە جارىكى دىكە دەستپىبکەيتەو ئەوا شكىت ھىنان دەبىتە

هۆی دووباره کردنه وهی زیاد کردنی نه نجامه که بۆ کرداریک.
 هه لاس و که و ته کان ده گۆپین نه گهر سزادانه کان به ئازار بن بایی نه وهنده
 نازاریان هه بیئت و برهوا پیکراو بن که پشتیان پییبه ستیت.
 به گشتی هه تا به رجه سته کراوو دیاریکراوو پته و بن و پاسته وخۆ بن
 نه نجامه کان نه و زیاتر کاریگه ریان له سه ره لاس و که و تی تاک ده بیئت.
 هه تا زیاتر جیهانگیر و به رجه سته نه کراوو کیشاویی و دواکه و توو بن
 نه نجامه کان نه و که متر کاریگه ریان له سه ره لاس و که و تی تاک ده بیئت.
 سوپاسگوزارانه پیکایه کی پاسته وخۆ هیه بۆ زیاد کردنی باجی
 پاسته وخۆ بۆ هه ره خوویه کی خراپ: گریبه سستی خووه کان بوونیا د بنی.

گریبه سستی خووه

یه که م پشتینی سه لامه تی که هاته نیو نیۆرکه وه له سالی ۱۹۸۴ دا بوو،
 له و کاته دا ته نها له سه دا ۱۴ ی خه لکی له ویلایه ته یه کگرتوو ده کان
 به شیوه یه کی ریک و پیک پشتینی سه لامه تیان به کار ده هیئا _ به لام هه موو
 نه وه ده رباره ی نه نجامدانی گۆرانیکاریه ک بوو که بکریت _ به لام هه مووی
 وورده وورده خه ریکبوو ده گۆردرا.

به ماوه پینچ سال له سه ره نیوه ی ژماره ی دانیشتوان و نه ته وه کانه وه
 یاسای پشتینی سه لامه تیان هه بوو. نه مپۆکه به کارهیئان و به سستی
 پشتینی سه لامه تی شتیکه که ده بیئت بکریت به پیی یاسای ۴۹ له ۵۰
 نه ته وه دا، وه نه مه به ته نها یاسا دانان نییه. نه و ژماره یه ی خه لک که
 پشتینی سه لامه تی به کاردینن به شیوه یه کی باش گۆردراون بۆ باشتر. له
 سالی ۲۰۱۶ دا زیاتر له سه دا ۸۸ ی خه لکی نه مریکا هه ره که ده چوونه نیو

خودپره وه كانيانه وه پشتيني سه لامه تيان ده به ست. تهنه به زياتر له سي سال به ته واوه تي پيچه وانه ي خوي مليونان خه لك پويده گه نه ويش به ستنې پشتيني سه لامه تي بوو.

ياساو پيښمايي و پيكر دنده وه كان نمونه يه كن بو نه وه ي پاريزگا ده تواني. خو وه كانمان بگورپي به دروستكردني گريبه ستيكي كومه لايه تي. هه روه كو كومه لگه نيمه ش هاوپاين به وه ي كه به چنده ياسايه كي دياريكراو پاشان پالانمان وه كو گروپيك بو نه وه ي كه نه جاميان بده ين. هه ركاتي كه نه به شه نوينا نه له ياسا دانان له سهر هه لس و كه وتي نيمه جي به جي كرا. ياساي پشتيني سه لامه تي، قه ده غه كردني جگهره كي شان له ناو چي شتخانه كاندا، ناچار كردن بو دوباره به كارهي نانه وه. نمونه يه كن بو گريبه ستي كومه لايه تي بو باستر كردني خو وه كانمان و پيكر كردنه ويان. نه م كومه لايه له قايل كردن يان پازي كردن بو نه وه ي به شيويه كي دياريكراو هه لس و كه وت بكه ين وه نه گهر تو شوين نه م ياسايانه نه كه ويت نه وا سزا ده درييت.

هه روه ك پاريزگا يان ده ولت يان هه ريم، چون ياسا به كاره هيئي بو نه وه ي كه دانيش توانه كه ي رابگريت و ئاگاداريان بيټ نه وا توش ده توانيت گريبه ستي خو وه كان به كار بهيئي بو نه وه ي خوت بپاريزيت يان خوت رابگريت. گريبه ستي خو وه كان ده كريټ ره زامه ند بوونيكي وشه يي بيټ يان به نووسين بيټ كه تييدا تو پا به ند بووني خوت به خوويه كي تايبه ته وه دووپات ده كه يته وه له گه ل سزا دانت، نه گهر هاتوو نه وشته ت نه كرد كه پيويسته نه جامي بده يت. دواتر كه سيك يان هاوبه شيك زياتر

ده دۆزیته وه بۆ ئه وهی وه کو هاوبه شیکی لیپرسراو ئاگای لیتبیت و ئه و
گریبه ستهی تۆ که هه ته له سه ز خووه که ت واژو بکات.

برایان هاریس، که کاری قۆنته راتچی ده کات له ناشفیلد له تیئیس،
یه کێک بوو له و که سانهی که یه که م که س بوو بینیمئه م ستراتیجیهی
به کار ده هینا له ئه نجامدانی کرداره کانیدا. به کورتی هاریس پاش له
دایکبوونی کوپه که ی، ئه وهی بۆ ده رکه وت که چه ند پاوه نیك له کیشی
دابه زینیت. گریبه ستهی تایبه ت به خۆی نووسی له نیوان خۆی و
هاوسه ره که ی و ئه و راهینه ره تایبه ته ی که هه یانبوو بۆ وه رزشکردن.
یه که م شیوه ی گریبه سته که ئه وه بوو "ئامانجی ۱# برایانبۆ ۱Q بۆ سالی
۲۰۱۷ بریتیه له ده سته پیکردن به خواردنی پیک و پیک و ته ندروست بخوات
جاریکی تر تا کو هه ست به باشی بکات و په نگ و پوخساریکی باشتري
هه بیت وه بتوانیت که بگات به و ئامانجه درێژخایه نه ی که بریتیه له وه ی
که ۲۰۰ پاوه ن دابگریت که ده کاته له سه دا ۱۰ ی چه وری له شی."

ئه مانه ی که له خواره وه دا ئاماژه ی پیدراوه بریتیه له وه ی که ئه و
نه خشه یه ی که هاریس دایناوه بۆ به ده سته هینانی ده رئه نجامه
بیۆینه کانی:

- برپگه ی ۱# : که پانه وه بۆ توندو تیژی "کاربۆهیدرات که م
ببیته وه " به رنامه یه کی خۆراکی به کار بهینه له ۱Q.
- برپگه ی ۲# : ده ست بکه به توندو تیژی به شوین که وتنی
پروگرامیکی ژمه خۆراکی که م له ۲Q.
- برپگه ی ۳# : باشتی کردن و به پێوه بردنی ووردی و درشتی به رنامه
خۆراکیه که ی له گه ل به رنامه ی وه رزشکردنه که ی له ۳Q.

له كۆتاييدا ئۇ ھەموو خويىھەكى پۇژانەى خۇى نووسى كە پىئويستە بىگەيەنئىت بە ئامانجەكەى. بۇ نمونە (ھەموو ئۇ خواردنانهى ھەموو پۇژىك له ناويدەبات بىنوسە لەگەل ئەوئەشدا پۇژانە پىئوانى كىشى خۇى بكات).

دواتر ھەموو سزادانەكانى دەكاتە لىستىك ئەگەر ئۇ وشكىستى ھىنا: "ئەگەر برايان ئەم دوو شتەى نەكرد ئۇوا پىئويستە ئەم دوو دەرئەنجامانەى خوارەوہى پى ئەنجام بدرىت: پىئويستە ئۇ ھەموو پۇژىك پۇشاكى وەرزشكردنەكەى بپۇشىت وە ھەموو بەيانىنىكى يەكشەممان و چوارىەكى پۇژەكە بەو پۇشاكەنەوہ بىت. پۇشاكەكان بەو شىئوہەن، نابىت پانتۆلى كاوبۇ بپۇشىت، نابىت تى شىرت بپۇشىت، نابىت بلوزى كلاودار بپۇشىت، يان نىوشۆرت بپۇشىت. ھەروہا دەبىت كە \$۲۰۰ بدات بە راھىنەرەكەى كە ناوى جۆى، بۇ ئەوہى كە بەكارىبھىئىت بۇ پىك كىردنەوہى لەشولارى ئەگەر ھاتوو پۇژىك يەكك لە ژەمە خۇراكەكانى لە ياد كىرد. " لە كۆتايى ھەر پەراوئىكى گرىبەستەكەدا ھارىسو ھاوسەرەكەى و راھىنەرەكەىيان ھەموويان گرىبەستەكەيان واژۇ كىردبوو.

كاردانەوہى سەرەكەكەى من بۇ ئەوہ نەبوو كە گرىبەستەكە بەو شىئوہە زۆر فەرمى و ناپىئويست بوو بە تايبەتى واژۇكان، بەلام ھارىس بەوہ قايلى كىردم كە واژۇكردنى گرىبەستەكان نىشانەى ئەوہ بوو كە ئەوان زۆر بە راستى بابەتەكەيان گرتووە. " ھەر كاتىك من بەشىك لە ياد بكەم " ئەوتى، " ئۇوا راستەوخۇ ھەستم بە خاوو بوونەوہو لەش داھىزان دەكرد. پاش سى مانگ گەشت بەو ئامانجەى كە ھەيبوو بۇ ۱Q، ھارىس ئامانجەكانى خۇى بەرز كىردەوہ. دەرئەنجامەكانىشى

ده پټواو هاوسه نگی ده کردن. نه گهر نه و کاربو هیدراته یان پروتینه کی له بیر بکردایه، نه و پټویست بوو \$۱۰۰ بدایه به راهینه ره کی نه گهر نه و شکستی بهینه له وهی که کیشی خووی وهریگریټ پوژانه، نه و پټویست بوو \$۵۰۰ بجات به هاوسه ره کی تا بیبیټ به کاریبهنټټ وه که له وهی که له شولاریکی ریکی هه بیټ. رهنگه نه مانه زور بازار به خش بن، نه گهر نه و له یادی بکردایه که به وپه ری خیرایی پاکردن نه نجام بدات پټویست بوو که هه موو پوژه که پوښاکي وهرزشی بیوشیایه له گهل له سهر کردنی کلوی ئالاباما بو درټزایی پوژه که _ هه تاوه کو سزاکه ده بووه هاوشانی تیمه کی.

نه م ستراتیجیه ته کاری خووی کرد، له گهل راهینه ره کی و خیزانه که یدا، وه کو نه وهی هه تاوه کو بتوانن هاوبه شیکی لیپرسراو بوون لی و له گهل گریبه سستی خووه کان نه وهی پوون کرده وه که به راستی ده بیټ هه موو پوژیک چی بکات وه هاریس له کوتاییدا کیشی خووی دابه زاند.

بو نه وهی که وه ها له خووه کان بکهین قایلکه رو چیژیان نه بیټ، باشرین هه لیژاردن نه وهیه که وایانلیبکه یت بازار به خش بن له وساته ی ئیستادا که هیه. بوونیا دنانی گریبه سستی خووه کان پیگه یه کی راسته وخویه بو نه وهی بزانیټ که تو پیک و په وان ده بیټ چی بکه یت.

ته نانه ت نه گهر تو نه ته ویت که گریبه سستی خوویه کی ته واو گه شه کردوو بوونیا د بنیټ نه و زور به ساده یی هه بوونی هاوبه شیکی لیپرسراو سوودیکی زورت پیده گه یه نیټ. کاراکته ری کومیدی مارگریټ کوو نوکته یه ک یان گورانیه کی ده نووسی هه موو پوژیک. نه و خانمه نه کته ره، شتیکی دروستکردبوو به ناوی "گورانی پوژ"، که ململانییه ک بوو له گهل

هاورپیه کیدا دهیکرد که یارمه تیدا بۆ ئه وهی ههردووکیان ببنه لیپرسراوی یه کتر. زانینی ئه وهی که که سیڤ ههیه چاودیڤریت دهکات زۆر هانده ریکی به هیزه، ئه و تۆ که متر ههست به وه ده که یت و که هانده ریکت هه بیټ تا واز بهینیت چونکه تۆ باجیکی پاسته وخۆت له سه ره که بیدهیت، ئه ویش که سیڤ که چاودیڤریت دهکات. ئه گهر تۆ شوین ئه و شته نه که ویت پهنگه ئه وانه ی که لیپرسراون و چاودیڤریت ده که ن پهنگه وه کو که سیڤی بیبایه خو ته مبهل ته ماشات بکه ن. له ناکاو تۆ به ته نها شکست ناهینیت له وهی که په یمانه که ی خۆت نه بردۆته سه ر به لکو له وه شدا شکست دینیت که تۆ له گه ل که سانی ده ورو به ریشدا په یمانه که ت نه بردۆته سه رو جی به جییان ناکه یت.

ته نانه ت ده توانیت ئه م پرۆسه یه بکه یت به پرۆسه یه کی ئۆتۆماتیکی. تۆماس فرانک، که کاری قۆنته راتچی ده کرد له بۆلڊیر له کۆلۆپرایدۆ. هه موو به یانیه ک کاتر میڤ ۵:۵۵ له خه و به ئه گا ده هاته وه، وه ئه گهر به ئاگا نه هاتایه ته وه ئه و شتیکی ده نایه وه که هه موو به یانیه ک به ئاگای ده هی نایه وه له سه ر ئه وه داینا بوو ده یوت "۶:۱۰ به یانیه و من به ئاگا نه هاتومه ته وه له خه و چونکه من ته مبه لم". ئه م تۆمار که ره ئۆتۆماتیکیه وه لامی ئه و نانا وه یه ده دایه وه به بری \$۵ له ریڤه په ی بال ه وه. وه وه های داده نا که به ئاگا هی نه ره که ی پشیوی نانیته وه. هه موو کاتی که هه ول ده ده ین که باشت رینه کانی خۆمان بۆ جیهان پیشکه ش بکه ین. ئیمه پرچه کانمان شان ه ده که ین، ددانه کانمان فلچه ده که ین، پۆشاک ی وان ده پۆشین، وه ئاگا داری خۆمانین چونکه ده زانین که ئه م خوانه و ئه م شتانه ی ده یکه ین هه سستیکی ئه ریڤی ده دات به وانه ی تر.

ئیمه ده مانه ویت که نمره ی باشمان هه بیت و له باشتین قوتاخانه کان
دەربچین و هاوکارو سەرۆک کاره کانمان سەرسامبکهین وه ها له هاوپیو
هاوپیسه و خیزانه کانمان بکهین که سەرسام بن. ئیمه گرنگی به و
بیرکردنه وانه ده دهین که خه لکانی دەر به رمان چۆن بیرمان لیده که نه وه
چونکه گرنگه بۆمان و یارمه تیمان ده دات که نه گەر بیتو که سانی
دەر به رمان حه زیان پیما بیت یان نا. ئه مه به شیوه یه کی زۆر بیوینه
ئه و هۆکاره یه که بۆ هه بوونی هاو به شیکی لیپرسراو گرنگه یان واژۆکردنی
گریبه سستی خووه کان له به رژه وهندی ئیمه کار ده کات.

کورتیه به شه که

- هه لگێرانه وه ی یاسای چواره م بۆ گۆرپینی هه لئس و که وت بریتییه
له وه ی که وایلیبکهیت قایلکه ر نه بیت.
- ئیمه که متر حه زمان به دووباره کردنه وه ی ئه و شتانه ده بیت
یان که متر حه زمان به دووباره کردنه وه ی ئه و خووه خراپانه
ده بیت ئه گەر ئازار به خش و قایلکه ر نه بن.
- هه بوونی هاو به شیکی لیپرسراو ده توانیت بیته هۆی دروست
کردنی باجیکی راسته وخۆ بۆ کرداریک ئیمه به شیوه یه کی قوولتر
گرنگی به وه ده دهین که خه لکی چۆن بیرمان لیده که وه وه
نامانه ویت که نه وانیدیکه بۆچوونیکی خراپیان له سه ر ئیمه
هه بیت.
- گریبه سستی خووه ده توانیت یارمه تیت بدات له وه ی که باجیکی
زیاتر بخاته سه ر هه لئس و که وته کانت و وایان لیبکات ترسناکتر بن

ئەگەر تۆ پەيمانە گىشتىھ كانت گرنگ ترو مەترسىدارترو
ئازار بە خىشتىر بن.

- زانىنى ئەو ھى كە كە سىكى دىكە چاودىرئىت دەكات، ئەوا دەبىتتە
ھاندەرىكى بە ھىز بۆ تۆ.

چۆن خووى باش بوونىاد بنىين

ياساي يەكەم	وايلنىكە ديارئىت
۱,۱	كارتى بەرجه سته كردنى خووه كان پرىكەرەو. ئەو خووانەى ئىستا ھەتە بياننوسە تاوھكو بە ئاگا بىت لىيان.
۱,۲	ئارەزووى جى بە جى كردن بە كاربەئىنە: من ئەم خووه (ناوى ئەو ھەلس و كەوتەى دەتە وئىت ئەنجامى بدەئىت) لە (ئەو كاتەى كە ئەنجامى دەدەئىت) لە (ناوى ئەو شوىنەى كە تىايدا ئەنجام دەدەئىت)"
۱,۳	خپر كەردنەو ھى خووه كان بە كاربەئىنە "پاش ئەنجامدانى (ناوى ئەو خووهى ئىستات بنووسە كە ھەتە)، (ناوى ئەو خووه نوئىيەى كە دەتە وئىت ئەنجامى بدەئىت) دەكەم."
ياساي دووھم	وايلنىكە سارەجراگىش بىت
۲,۱	ھاندانى پىكەرەو بە ستنەو بە كاربەئىنە: ئەو كەردارە كە دەتە وئىت ئەنجامى بدەئىت بىبە سته رەو بەو كەردارەى كە پىوئىستە ئەنجامى بدەئىت.

۲,۲	له و کلتووره دا بژی که نه و هه لاس و که و ته ی ناره زووی ده که یت شتیکی ئاسایی بیټ له و کلتووره دا.
۲,۳	که ش و هه وایه کی هانده رانه بخولقینه. شتیك نه نجام بده که راسته وخو چیژی لیببینیت پیش خوویه کی سهخت.
یاسای منبیه م	وایلیک که ئاسان بیټ
۳,۱	به ریه که و تن مه هیله. ژماره ی هه نگاهه کانی نیوان خوټ و خووه باشه کانت که م بکه ره وه.
۳,۲	ژینگه که ت ئاماده بکه. ئاماده کاری بو ژینگه که ت بکه بو نه وه ی کرداره کانی داهاتووت ئاسانتر بکه یت.
۳,۳	چرکه ساته یه کلاییکه ره وه کان به پړوه ببه. نه و هه لېژارده بچووکانه باشت بکه که کاریگه ریه کی زوریان هه یه.
۳,۴	یاسای دوو خولهک به کاربهینه. له خووه کان که م بکه ره وه هه تا نه و پاده یه ی که بتوانیت له دوو خولهک یان که متردا نه نجامیان بده یت
۳,۵	خووه کان به ئۆتوماتیک بکه. به ره و پیشچوون له ته کنه لوژیادا وه کرپین و فروشتنیك که ده بیته هوی گرتنی په وشت له داهاتوودا.
یاسای چوارم	وایلیک که قایلکه ر بیټ
۴,۱	هاندان به کاربهینه. پاداشتی راسته وخو به خوټ بده کاتیك خووه که ت ته و او جی به جی ده که یت.
۴,۲	وه ها بکه "نه نجام نه دانی هیچ شتیك" چیژبه خش بیټ. کاتیك له خوویه کی خراپ دوور ده که ویته وه، پړگایه کی

۴,۳	<p>وه‌ها دروست بکه که سووده‌کانی ببینیت.</p> <p>به‌دواداچوونی خووه‌کان به‌کاربهینه. پیږه‌وی خووه‌کانت</p> <p>وه‌کو شریټیک بپاریزه‌وه‌ه‌رگیز زنجیره‌که‌ی مه‌پچرینه</p>
۴,۴	<p>ه‌رگیز مه‌هیلّه بیټه دووجار. کاتیځ له‌بیری ده‌که‌یت که</p> <p>خوویه‌ک نه‌نجام بده‌یت، دلنیا به‌ره‌وه له‌وه‌ی</p> <p>پاسته‌وخو دیټه‌وه سه‌ر پیږه‌وه‌که.</p>

چۆن خووه خراپه‌کان له‌ناو ببه‌ین

ه‌لگیرانه‌وه‌ی یاسای یه‌کم	وایلیځکه ناامیاز بیت
۱,۵	<p>به‌ریه‌ککه‌وتن مه‌هیلّه. نه‌و ئاماژانه لایبه که</p> <p>ده‌بنه ه‌وی خووه خراپه‌کان</p>
ه‌لگیرانه‌وه‌ی یاسای نهم	وایلیځکه سه‌ره‌جراځیش له‌بیت
۲,۴	<p>ه‌زرو بۆچوونت ریځکبخه‌ره‌وه. سووده‌کانی</p> <p>دوورکه‌وتنه‌وه له خووه خراپه‌کان دیارییکه.</p>
ه‌لگیرانه‌وه‌ی یاسای	وایلیځکه سه‌خت بیت

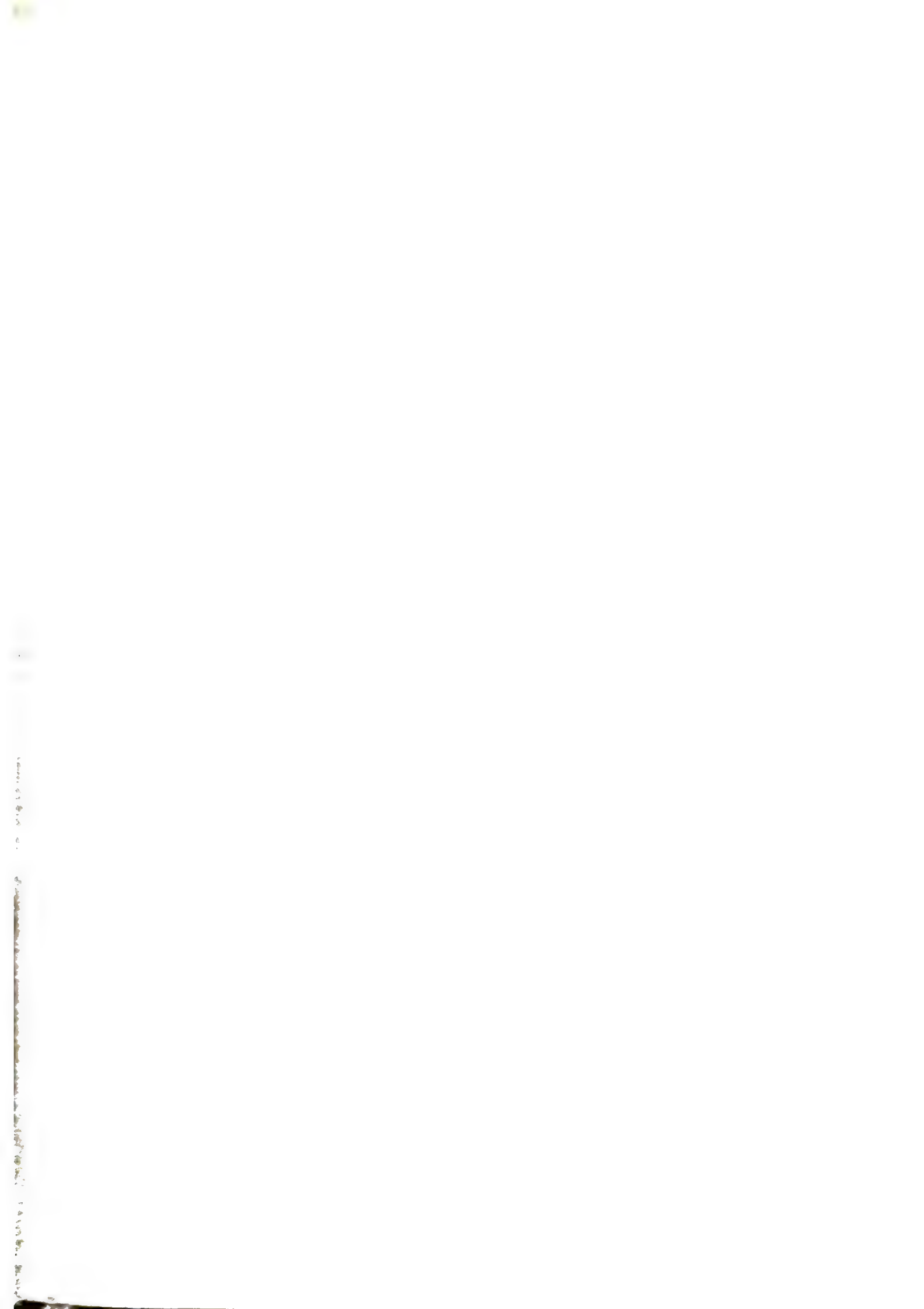
سټیټیم	
۳,۶	به ربه ست زیاد بکه. ژماره ی هه نگاوه کان له نیوان خۆت و خووه خراپه کانتدا زیاد بکه.
۳,۷	ئامیری پابه ند بوون به کار بهینه، هه لبرارده کانی داهاتووت ببه سته ره وه به و بریارانه وه که سوودت پیده که یه نن.
هه لکیرانه وه ی یاسای	وایلیتیکه قایلیکهر نه بیت
۴,۵	هاو به شیک ی لیپرسراوت با هه بیت. داوا له که سیک بکه که چاودیری هه لسوکه وته کانت بکات
۴,۶	گریبه ستی خوو بوونیاد بنی. یاجی خووه خراپه کان والیتیکه ئاشکراو به ئازار بیت.

تەكنيكە

بەرەوپیشچووەکان

چۆن بەرەوپیشەو بەجین لە ئاستی ئەوەی کە باش بین بۆ

ئاستی ئەوەی کە بەراستی بپۆینە بین



راستیەکان دەربارەى بەهرە (ج) کاتیک کرۆمۆسۆمەکان گرنگن وه کاتیکیش که گرنگ (نین)

زۆریەى کەس مایکل فیلیپس دەناسن، ئەوێى کە بەشیۆەیهکی بەفراوان بە گەرەترین وەرزشکارەکانی میژوو دەناسرێت. فیلیپس زیاتر لە چەند مەدالیایەکی ئۆلۆمپی بردۆتەو، نەک بە تەنها وەکوەر مەلەوانیکی تر بەلکو وەکوەر سێکی ئۆلۆمپی لە هەر وەرزشیکی تردا.

خەلکی کەمتر ناوی هیچامئیل جۆرجیان بیستوو، بەلام یەکیک بوو لە وەرزشکارە بیۆینەکان لە بوارەکەى خۆیدا. جۆرج خەلکی مەغریب بوو یاریزانی بواری پاکردن بوو، کە خاوەنى دوو مەدالیای ئالتوونی ئۆلۆمپی بوو، وە یەکیکە لە گەرەترین یاریزانانی پاکردن بۆ دووری مامناوەند. بۆ چەندین سال ئەو براوە بوو بۆ تۆمارى جیهانی لە پاکردندا بۆ دووری ۱۵۰۰ مەتر و ۲۰۰۰ مەتر. لە یاریە ئۆلۆمپیەکانی ئەسینایە لە یۆنان، لە سالی ۲۰۰۴ دا براوەى مەدالیای ئالتوون بوو لە پاکردندا بۆ دووری ۱۵۰۰ مەتری و ۵۰۰۰ مەتریش.

ئەم دوو وەرزشکارە بە شیۆەیهکی زۆر جیاوازیان هەیه لە زۆر پوووە (بۆ ئەوەکەسانەى تازە دەست پێدەکەن، یەکیکیان لە وشکانیدا پیشکەوتنى دەکرد وە ئەویتریان لە ئاودا)، بەلام بەشیۆەیهکی تیپینی کراو ئەوان لە بەرزى بالادا جیاوازن، ئیل جۆرج پینج پى و نو ئینج بالای

به رز بوو. به لام فیلپس شه ش پی و چوار ئینج بوو. سه ره پای نه وه ش نه م
حه وت ئینج جیاوازیه له بالایاندا دوو پیاوه که هه ردووکیان له شتی کدا
له یه ک ده چن له پوویه که وه. مایکل فیلپس و هیچام ئیل جۆرج هه مان
جۆری پانتۆلی وهرزشی ده پۆشن.

ئه مه چۆن ده بیته له گه ل نه وه ی که جیاوازی بالایان هه یه به لام هه مان
پانتۆل ده پۆشن. فیلپس، قچه کانی کورترن له چاو بالایدا به لام درێژی
پشتی زیاتره، که نه مه ش زۆر له ش ولاریکی گونجاوه بۆ مه له کردن.
به لام جۆرج قهچیکی درێژی هه یه و پشتی کورتره له قهچی، که نه مه ش
شیوه ز له ش ولاریکی باش و بیوینه یه بۆ پاکردن.

ئیسقا بهیینه پیشچاوت نه گه ر نه م دوو وهرزشکاره جیهانیه
وهرزشه کانیان ئال وگۆر پیبکه ن. نه م چالاکیه ی خوی که مایکل فلیپس
ببیته به وهرزشکاریکی ئۆلۆمپی بۆ پاکردن به هه بوونی راهینانی
به رده وام، به لام وانیه له لووتکه ی گونجاوی له شیدا کیشی ۱۹۳ پاوه ن
بووه، که نه مه ش نزیکه ی له سه دا ۴۰ له کیشی ئیل جۆرج قورستر بووه.
که نه مه ش پکابه ری ده کرد بۆ ۱۳۸ پاوه ن، که درێژترین پاکه ره کان
قورستینه کانه له کیشدا. نه مه وه کو جنیودانه نه گه ر بیته سه ر پاکردنی
دووری، نه مه درژی هه لبژارده که ی نه وانه بۆ پکابه ری کردن. فلیپس هه ر
له سه ره تاوه له و وهرزشه دا ده دۆرپیت.

به هه مان شیوه بۆ ئیل جۆرجیش وه هایه، له وانه یه یه کیته بیته له
باشترین پاکه ره کانی میژوو به لام نه مه گومانی تییدا ده بیته نه گه ر نه وه هه ر
ته نها جاریک ئۆلۆمپیه کانی وه کو مه له وان بگۆرپیت. له سالی ۱۹۷۶ وه
به رزی یان درێژی مه دالیاکان له پیاواندا ۱۵۰۰ مه تر بووه بۆ درێژی

پاکردن بۆ ئەوانەى بالايان ۵ پىئودە ئىنج بوون. بە بەراورد بە تىکپراى بەرزى بۆ خاوەن مەدالیا ئالتونىيەکان لە پياواندا ۱۰۰ مەتر بوو بە پىئى شىوہى جياواز لە مەلەکردندا کە دەکاتە شەش پىئو چوار ئىنج. مەلەوانەکان دەبىت پىشتىكى درىزيان هەبىت لەگەڵ دەستىكى درىژدا کە ئەمانە لەشولارىكى نمونەين بۆ ئەو وەرزشە بۆ پالنان بە ئاوەکەووە مەلەکردن. ئىل جۆرج دەکەوێتە مەترسىيەو سوودی نابىت تەنانەت پىش ئەوہى بپواتە شوينى مەلە کردنەکەشەو.

نەينى بەرز کردنەوہى هەلەکان بۆ سەرکەوتن ئەوہى کە بوارىكى پاست هەلبىزىت بۆ پکابەرى کردن، ئەمە تەنھا پاستىيەك نىيە لەگەڵ خووەکاندا بە هەمان شىوہ بۆ کارى بازىرگانی تايبەت و وەرزشىش دەست دەدات. خووەکان ئاسانترن بۆ بەرجەستەکردن وە چىژبەخستىر کە لەگەڵياندا بىننىتەوہ لەسەريان کاتىک کە بەشىوہىيەك رىز دەکرىن کە لەگەڵ بارى سىروشتى تۆداو لەگەڵ توانای تۆدا بگونجىن. وەکو مايکل فلىپس لە مەلەوانگەکەداو وەکو هىچام ئىل جۆرج لە پاکردندا. دەتەوێت تۆ يارىيەك بکەيت کە هەلەکان تيايدا لە بەرژەوہندى تۆ بىت.

بەکارهينانى يان قايلبوون بەم ستراتيژىيە پىويستى بە پارىبوونە بۆ پاستىيەكى ئاسان کە ئەویش برىتىيە لەوہى کە هەمووان هاتوونەتە دونياوہ بە توانای جياوازەوہ تۆ دەبىت ئەوہت پى قەبوول بىت کە هەر کەسىک لە کەسىكى دىکە جياوازە. هەندىک کەس حەزىان بەوہ نىيە کە ئەم پاستىيە قەبوول بکەن بەلام ئەوہ بوونى هەيە و پاستىيە. بە گشتى بەشىوہىيەكى پووکەشانە کرۆمۆسۆمەکانى تۆ تياتدا جىگىرە کە ئەوہ شتىكى ئاسان نىيە يارىيەكى ئاسان نىيە، ئەوہ شتىکە کە تۆ کۆنترۆل و

توانات به سهریدا نییه. له سهر و نه وه شه وه باب ته کانی وه کو بایه لوجی و
 فهلسه فهی چاره نووسی تۆ نه وه ده کات که هر که سیک یان هر تاکیکی
 تاییه ت دروستبوون بۆ نه وهی سهر که وتوو بن و هه ندیکی تر شکست بێنن.
 به لام هه ندیک له کرۆمۆسۆمه کان کاریگه ریان هه یه له سهر هه لّس و که وت،
 توانای کرۆمۆسۆمه کانی تۆ هه روه ها خالی لاوازی نه وانیشه،
 کرۆمۆسۆمه کان ناتوانن به ئاسانی بگۆرڤرین ئه مه ش مانای نه وه یه که
 سوودیکی به هیژ دابین ده کهن له بارودۆخیکدا که له به رژه وه ندی تۆ
 بیت، له گه لّ سزایه کی خراپ له و بارودۆخانه ی که له به رژه وه ندی تۆ نییه.
 نه گه ر تۆ ده ته ویت که یاری به یسبۆل بکه یت ئه و نه گه ر به رزی بالآت
 هه وت پێ بیت نه وه شتیکی زۆر به سووده. نه گه ر ده ته ویت که یاری
 جوکلاستیک بکه یت ئه و نه گه ر به رزی بالآت سی پێ بیت ئه و وه کو
 کۆسپییکی زۆر گه وره یه. ژینگه که مان گونجاندنه کانمان پیده لیت بۆ
 کرۆمۆسۆمه کانمان، وه قازانجی به هره سروشتیه کانمان پیده لیت. کاتیک
 که ژینگه که مان ده گۆرپیت به مه ش تاییه ته ندیه کانی که ده بنه هوی
 سهر که وتنه کانمان ده گۆرپیت.

ئه مه راستیه که نه ک به ته نها بۆ لایه نی تاییه ته ندیتی جه سته یی،
 هه روه ها بۆ میشکیش هه ر گرنگه. من ژیرم، نه گه ر تۆ پرسیارم لیده که یت
 له باره ی خووه کانم وه هه لّس و که وتی مرقۆ: نه ک زۆر تر ده رباره ی
 مووشه ک و ده رباره ی کۆردی گیتاره کان و هاوشیوه ی ئه م شتانه.
 توانسته کان زۆر پشت به ناوه پۆک ده به ستن.

ئه و که سانه ی که له به شی سهر وه ی بواری پکا به ریه دان ته نها ئه وانه
 نین که به باشی راهینانیا ن پیکراوه به لکو ئه وانه ن که گونجاون بۆ نه و

ئەركە و بۆ ئە و شتە . ھەربۆش ئەمە ئەو دەگەپەنیت ئەگەر تۆ بەراستی دەتەوئیت مەزن بیت، ئەوا ئەو شوئینە راست و شیاو ھەلبۆئیرە بۆ ئەو دەی تیشکی بخەیتە سەر كە دەزانیت گرنگە .

بە كورتی كۆمۆسۆمەكان نابە ھۆی دیاریكردنی چارەنووسی تۆ، دەبنە ھۆی دیاریكردنی ھەلەكان بۆ تۆ . ھەروەك پزیشك گەپبەر مەید دەلئیت "كۆمۆسۆمەكان دەتوانن خۆیان ئامادە بكەن پێشوخەتە، بەلام ناتوانن پێشوخەتە بریار بدەن . ئەو جیگایانە ی كە كۆمۆسۆمەكانی پێشوخەتە تیدا دروست بوون بۆ سەر كەوتن ئەوا ئەو جیگایانە كە خووەكان تیدا زیاتر چێژبەخش دەبن و قایل كەردەبن . كلیلی ئاراستەكردنی ماندووبوونەكانت بەرەو ئەو جیگایە ی كە ھەردووك لە جۆش و خرۆش و گونجاندنی بەھرە سروشتیەكانت تیدا دەگونجیت، ئەو ھەپە كە بەزیرخوایەكانت لەگەڵ تەواناكانتدا یەك دەگرن .

پرسیارە دیار و پوونەكە ئەو ھەپە، "چۆن بتوانم ئەو بزانم كە ھەلەكان لە بەرژەو ھەندى من؟ چۆن بتوانم ئەو ھەلانەو ئەو خووانە بزانم كە گونجاون بۆ من؟" یەكەم شوئین كە ئیمە تەماشای دەكەین بۆ وەلامدانەو دەی ئەم پرسیارانە بریتیە لەو دەی كە لە كەسایەتیی خۆت تێبگەیت .

چۆن كەسایەتیت كاریگەری دەبیئت لەسەر خووەكانت

كۆمۆسۆمەكانی تۆ لە ژێر پووی ھەر خوویەكەو كاری خۆیان دەكەن، لە راستیدا لە ژێر پووكەشی ھەر ھەلس و كەوتیكیشدا ھەن . ئەو نیاشان دراو ھەو سەلمینراو ھە كاریگەری كۆمۆسۆمەكان لەسەر ھەموو شتێك ھەپە، ھەر لە ژمارە ی ئەو كاتر ئیمیرانە ی كە تۆ لە تەماشاكردنی

تەلەفیزیۆنیکەو ھەتا دەگاتە ئەوێ کە تۆ بپاری پیکھێنانی ژيانى
ھاوسەری یان جیابوونەو بەدەیت و تا دەگاتە ئەوێ کە تۆ ئالودە ببیت
بە ماددە بپھۆشکەرەکان و کحول و نیکۆتینەو.

پەيوەندیەکی کرۆمۆسۆمی بەھێز ھەیە لەسەر ئەوێ کە تۆ چەندێک
گوێزپایەلی یان چەندێک یاخیگەر و دژی ئەو شتە دەووستیتەو بۆ
بەپێوەبردنی. چەندێک لە مەترسیدایە و چەندێک بەرگری ئەو پووداوانە
دەکەیت کە نیکەرانت دەکەن و پەستانت دەخەنە سەر، چەندێک
دەتوانیت کە بەشیوەیەکی پیکخراو ھەلس و کەوت بکەیت یان چەندێک
دژی ئەو شتە بوووستیتەو و بەرپەرچی بەدەیتەو، وە تەنانەت چەندێک
سەرنج ڕاکێشە و چەندێک ھەستت بپزارکەرە لەکاتی ئەزمونیەکدا کە
ھەستیارە وەک ئامادەبوون لە کۆنسیرتیکدا. ھەرۆک پۆبێرت پلۆمن کە
شارەزای بواری ھەلس و کەوتی کرۆمۆسۆمەکانە لە زانکۆی کینگ لە
لەندەن. پێی وتم کە، "ئەمە لەم خالەى ئیستادایە کاتیەک ئیمە
دەووستین لە تاقیکردنەو بۆ ئەوێ ببینین کە ئایا پەوشەکە
پیکھاتەییەکی کرۆمۆسۆمی ھەیە، بۆ ئەوێ بەشیوەیەکی راستەوخۆ
ببینین یەك شت بتوانین بدۆزینەو کە بە کرۆمۆسۆمەکان کاریگەر
نەبێت."

کۆ بپۆینە بپھاوتاکانی تۆ پیکەو بەستراون لە کرۆمۆسۆمەکانت،
ئەوانەى پپشوەختە تۆ ئامادە دەکەن بۆ پەوشەکە. کەسایەتیی تۆ
بریتییه لە کۆمەلێک تاییبەتمەندیی کە لە بارودۆخیك بۆ بارودۆخیکی تر
پیکھاتوو. گرنگترین شیکاری زانستی کە سەلمینرایت لەسەر پەوشی

كەسايەتى بە "بىگ فايف" ناسراۋە، كە دەيكات بە پېنج شەبەنگى
بەشى ھەلسۈكەۋتەۋە،

(۱) كرانهۋە بۆ ئەزمۇنەكان: خوى ئەۋەى كە كەسىك بىت ھەزەت بە
كرانهۋەى شتەكان بىت بۆ ئەۋەى داھىنەرو بە توانا بىت،
لەسەرېكەۋە ھەزەكەيت شت بزانىت و بە توانا بىت ۋە لەسەرېكى
دىكەۋە ھەزەكەيت كە ھاۋتا بىت.

(۲) ھەۋلەدان بۆ ئەنجامدانى پاستىرېن شت: لە رېكخراۋى و كاريگەرېەۋە
بۆ ئاسانكارى و سىروشتى بوون.

(۳) دەرە پاماو: بەرەۋە دەرەۋە چوون و پىر ۋوزەيىەۋە بۆ تەنبايى و
شتىك كە ۋەو زىادە بتوانىت ھەلىبگىرېت بۆ داھاتوو (پەنگە تۆ زۆر
كات بە دەرە پاماو ۋەكو ۋوشەيەكى دژى گۆشەگىر پىي ئاشنا
بوويىت). لە كەسىكى گشتى و پىر ۋوزەۋە بۆ كەسىكى تەنباو
گۆشەگىر.

(۴) پوو خۆشى: لە كەسىكى كۆمەلەيەتى و دىسۆزەۋە بۆ كەسىكى ۋەھا
كە پكابەرى بكات و جياكارى بكات.

(۵) دەمارە ۋورىا بوونەۋە: لە كەسىكى نىگەرەن ۋە سىتارەۋە بۆ
كەسىكى بىرۋا بە خۆۋ ئارام و جىگىر.

ئەو پېنج تايىبەتمەندىتەي كە لە پوۋى بايەلۋجىەۋە دىارىكرەون دەرە
پاماو دەكرىت ئەۋە لە لەدايكبوونەۋە لەگەلتدا بىت. ئەگەر زاناكان
مۇسقىايەكى بەرز لە ھۆلى مندا لاندە لە نەخۇشخانەكان كاريپىكەن پەنگە
ھەندىك لە مندا لەكان بەرەۋە پوۋى ئەۋ دەنگە ھەست بكنە و پوۋى تىپكەن
لە كاتىكدا ھەندىكى تىران پشت دەكەنە دەنگەكە. كاتىك كە تويژەرەۋان

چاودیږی ئه م مندا لانه یان کرد به دریڅایی گه شه کردنیان ئه وه یان بو
 ده رکه وت که ئه وانه ی پوویان کردو ته دهنگی موسیقا که ئه وانه زیاتر
 حه زیان به وه بووه که دهره پاماو بن زیاتر کومه لایه تی بن زیاتر
 له دهره وه بنو چوستو چالاک بن، وه ئه وانه شی پشتیان کردو ته
 دهنگه که ئه و بوون که گوشه گیر بوون و حه زیان له ته نیاییه.

ئو که سانه ی که به رزن له دل سوژی و هاوړا بوونیان له میهره بانیدا ئه وانه
 دل سوژن، پابه ندن به شته کانیانه وه و به رگری له ماف ده که نو ده ست و
 دل گهرمن، وه هه روه ها که سانیکن که ئاستی ئوکسی توکسینیان به رزه،
 که ئه مه ش هورمونیکه پو لیک کی گرنگی هیه له په یوه ندیه
 کومه لایه تیه کان و هه سته کانی تاییه ت به متمانه ت به رز ده که نه وه و وه
 په نگه پو لیان هه بیت له وه ی که به سروشتی خو یان که سانی دیکه هیمن و
 ئارام بکه نه وه. ده توانیت زور به ئاسانی بیهینیته پی شچاوی خو ت که
 که سیکن ئوکسی توکسینی به زر بیت په نگه ئه وانه بن که خووی ئه وه یان
 تیډایه که تیبینی و نووسینی وه کو سوپا سنامه و چالاکیه کومه لایه تیه کان
 ریکن بخه ن.

وه کو نمونه یه ک بو خالی سیهه م، وا دابنی که ده ماره ووریا بوونه وه که
 ئه مه په وشیک کی که سایه تیه که هه موو که س هیه تی و خاوه نیه تی به
 ریڅه ی جیاواز له م ووریا ده ماره دا، ئه وانه ی ئه م ووریا ده ماره یان هیه
 که سانیکن که هه میشه خه مخوړو نیگه رانی که سانی ده ورو به ریانن

وه ک له خو یان. ئه م په وشه به ستر او ته وه به زیاد له پیو یستی
 هه ستیا رییه وه له پلی می شکو له ییدا که هیه، که بریتیه له و جیگه یه ی
 می شک که به رپر سه له تیبینی کردنی مه ترسیه کاندا. به جوړیک کی تر بلین

ئەو كەسانەى زىياتر ھەستىيارن بۇ ئاماژە نەزىنىيەكان لە ژىنگەكەى خۇياندا، ئەوانە نمرەى دەمارە وورىيايان زىاترە.

خووەكانى ئىمە بە تەنھا نابنە ھۆى دىارىکردنى دەرئەنجامەكان لە پىگەى كەسايەتىمانەو بەلام لە پىگەى كرۇمۇسۇمەكانمانەو سەرنجمان پادەكىشن بۇ بە ئاراستەيەكى دىارىكراودا. ئەو پەگە قوللەى لە بوونى ئىمەدا ھەيە وامان لىدەكات كە ھەلسوكەوتى تايبەتمان ھەبىت كە ئاسانتر بىتو لە كەسىكەو بەو كەسىكى تر جياواز بىت. تۆ پىوېست ناكات پۆزش بۇ جياوازيەكان بەئىنئىتەو يان ھەست بە تاوان بكەيت دەربارەى ئەوانەى كە ھەتە، بەلام دەتوانىت كار لەگەل ئەو كرۇمۇسۇمانەتدا بكەيت. بۇ نموونە كەسىك كە ئاستى دەمارە وورىايى كەمتر بىت ئەوا كەسىكە زىاتر ھەزى بەوھەيە لەگەل سىروشتدا بىتو زىاتر لەگەل ژىنگەكەى خۆى و خۆدى خۆيدا بمىنئىتەو (وەكو وەبىرھىنانەو ھەك بۇ ئەوانەى كەمتر وورىان دەربارەى ئەو بابەتەو كەمتر تىبىنى شتەكان دەكەن و كەمتر بەئاگان، دىزاين و پىكھاتەى ژىنگە ستراتىجىيەتىكە كە لە بەشى شەش و دوانزەدا باسما كىردووە).

خواردنە ئامادەكراو كە ئەوھەيە كە تۆ پىوېستە ئەو خووانە بوونىاد بنىيت كە كار بۇ لايەنى كەسايەتى تۆ دەكەن. خەلكى دەتوانن شىتتەنە وەرزش بكەن و لەشولارىكى پىك بوونىاد بنىيت، يان دەتەوېت بەسەر بەردەكاندا سەر بكەويت يان پاسكىلسوارى بكەيت يان سەول لىدان بكەيت يان ھەر شتىكى دىكە لەمانە بكەيت، كەواتە ئەو پراھىنانە ھەلبرئىرە كە لە دەورى ئارەزووى تۆ دەسورپىتەو، ئەگەر ھورپىكانت خۇراكىك دەخۆن كە كالورى كەم بىتو لەسەر بەرنامەيەكى خۇراكىن كە

کالۆری که م بخۆن، وه تۆ پیت وایه که بۆتۆ باشتره خواردنیک بخۆیت که چهوری که متر بیت که واته خاله به هیزه که بۆ تویه. نه گهر تۆ ده ته ویت زیاتر بخوینیت وه نه وایه بزار مه به و مه شله ژێ له وهی که پۆمانیکی پۆمانسیت پیخۆشتره بیخوینیت وه وه که له وهی شتیکی راسته قینه بیت نه که خه یالۆی. نه وه بخوینه ره وه که هه زت لییه تی و سه رنجت راده کیشت، تۆ پیویست ناکات خووه کانی خۆت له سه ر ئاره زوی نه وانیدیکه بوونیا د بنییت که هه زیان پییه تی، نه و خووه هه لبرژیره که به باشترین شیوه گونجاوه بۆت، نه که نه و خووهی که گشتیه و له ناو خه لکیدا باوه.

جۆریکی تر له جۆره کانی هه موو خووه کان نه وهیه که خووه کان ده توانن دلخۆشی و قایلکردنت بۆ بهینن. بیدۆزه ره وه، خووه کان پیویسته که دلخۆشکه رو چیژبه خش بن نه گهر تۆ هه ز بکهیت له سه ریان به رده وام بیت. به پیی که سایه تی خۆت خووه کان به بهری خۆت بدروو بۆ ده ستپیکیکی باش. به لام نه مه نابیته کۆتایی چیرۆکه که با تیشک بخهینه سه ر دۆزینه وه و دیزان کردنی نه و بارودۆخانه ی که کاتیکی تۆ له باریکی سروشتیدا یه و سوودیشته پیده گهیه نن. نه مه بازنه خاوینه که یه نه مه ده ستکه وته خاوینه که یه، خووه راسته که هه لبرژیره نه وکات به ره و پیشچوون ئاسانه. به لام گهر خووه هه له که هه لبرژیریت نه وایه ژیا ن هه موو ژیا ن ده بیته ململانی.

چۆن خووه راسته که هه لده برژیریت؟ یه که م هه نگاو شتیکه که ئیمه له یاسای سییه مدا با سمان کردوو که بریتییه له: وایلیبکه ئاسان بیت. له زۆر باردا کاتیکی خه لک خووه هه له که هه لده برژیرن نه وایه مانای وایه که

ئەوان خويەكيان ھەلبەرزاردوۋە كە زۆر سەخت بوۋە بۇيان. كاتىك كە خويەك ئاسانە ئەۋا زياتر تايىدا سەردەكەۋىت، ۋە كاتىكىش سەردەكەۋىت ئەۋا زياتر ھەست بە قايلبوون و چىژوۋەرگرتن دەكەيت. ھەرچۇنىك بىت ئاستىكى تر ھەيە كە پىۋىستە پەچاۋى بكەيت لە پۇشتىكى درىژخايەندا ئەگەر تۆ بەردەۋام بىت لەسەر بەرەۋپىشچوون و سەرلەماندى خۆت بۆ ئاستىكى باشتەر لە ھەر جىگايە كدا بىت. لە ھەر شويىنىك بىت ئەۋا دەكرىت بىتە شتىكى مەملانىكردن، لە ھەندىك باردا تۆ پىۋىستە دۇنيا بىتەۋە لەۋەي كە ئايا تۆ يارىە راستەكە دەكەيت، لەسەر بەرەكەنى خۆت ياخود نا. ۋە چۆن دەتوانىت ئەمە بزانىت؟
 باۋترىن رىگە بۆ ئەمە برىتىيە لە تاقىكردەۋە

چۆن ئەۋا يارىە بدۇزىنەۋە كە تىيدا ھەلەكان لە بەرژەۋەندى ئىمە
 كاربەكەن

فېربوون بۆ ئەۋەي كە چۆن يارىەك ئەنجام بەدەيت كاتىك كە ھەلەكان لە بەرژەۋەندى تۆ كاربەكەن، ئەۋا شتىكى گرنگە بۆ بەرپوۋەردى ھاندەرەكان و ھەست كردن بە سەر كەۋتن لە بابەتلىكدا لە توۋىژىنەۋەيە كدا ھاتوۋە كە دەلىت دەتوانىت بەلايەنى زۆرەۋە چىژ لە ھەموو شتىكەبىنىت، لە ژيانى كىدارىدا زياتر ھەزت بەۋەيە كە چىژ لەۋ شتەنە ۋەربىگىت كە بە ئاسانى دىن بەدەستەۋە. ئەۋا كەسانەي كە بە ھەرى ئەۋەيان تىدايە كە لە جىگەيەكى تايەتدا لە شويىنىكى تايەتدا زياتر ئاۋىتە بىن لەگەل ئەۋا ئەركەي كە ھەيانە، ئەۋا پاداشت و ستايش دەكرىن لە بەرامبەر ئەۋا كارە باشەي كە كىرەۋيانە. ئەۋا جۆرە كەسانە بە

چوست و چالاکی ده میننه وه له بهرئه وهی ئه وان به و کارانه به ره و پیش ده چن، له کاتی کدا که سانی دیکه شکست دینن، وه له بهرئه وهی که پاداشت ده کرین به دیاریه کی باشتریان به موچه یه کی باشترو وه پیدانی هه لی گه وره تر، که ئه مانه به ته نها وایان لئناکات که دلخوش بن به لکو وایان لیده کات که زیاتر هانیان بدات به ره و پیشه وه که کاری باشترو له بواره که ی خویاندا کاری باشترو به ره م بهینن به تایبه تمه ندیتی باشترو. ئه مه بازنه باشو خاوینه که و ده سته که وته چاکه یه یه.

خووه راسته که هه لبرژیره ئه وکات سه رکه وتن ئاسان ده بیت. به لام ئه گه ر خووه هه له که هه لبرژیرن ئه و ژیانیان ده بیت مملانی.

چون خووه راسته که هه لده برژیریت؟ یه که م هه نگاو شتی که که ئیمه له یاسای سیه مدا با سمان کردوه که بریتییه له: وایلی که ئاسان بیت. کاتی که له زور باردا کاتی که خه لک خووه هه له که هه لده برژیرن ئه و زور به ساده یی مانای وایه که ئه وان خوویه کیان هه لبرژاردوه که زور زور سه خت بووه بویان. کاتی که خوویه ک ئاسانه ئه و زیاتر تییدا سه رکه وتوو ده بیت، وه کاتی که ش تییدا سه رده که ویت ئه و زیاتر هه ست قایل بوون و چیژ ده که یت. هه رچونیک بیت ئاستیکی دیکه هه یه که پیویسته ره چاوی بکه یت له رۆشتنیکی درێژخایه ندا ئه گه ر تو به رده وام بیت له سه ر به ره و پیشچوون و سه لماندن خوی ئه و بو ئاستیکی باشترو له هه ر جیگایه کدا بیت ئه و ده کریت ببیت هه شتیکی ملکلا نی کردن. له هه ندیک باردا پیویسته تو دلنیا ببیت وه له وهی که ئایا تو یاریه راسته که ئه نجام ده ده یت له سه ر به هه رکهانی خۆت یان نا. چون ده توانیت ئه مه بزانی ت؟

باوترين پىڭگە بۇ ئەمە برىتتايە لە ھەول و تاقىکردنە ۋە ھەلە كىردن. بە دىئايىيە ۋە كىشەيەك لەم بەرنامە پىژىيە دا بوونى ھەيە: ژيان كورتە. تۆ كاتى تەواوت نىيە بۇ ئەۋەى كە ھەموو پىشەيەك تاقىبەكەيتەۋە، يان ھەموو بوارەكانى بەكالورىۇس تاقىبەكەيتەۋە يان ھەموو ئاميرىكى مۇسقىقا تاقىبەكەيتەۋە. بەلام سوپاسگوزارانە پىڭايەكى كاريگەر ھەيە بۇئەۋەى كە ئەمە بەرپۇۋە بىيەتو ئەم مەتەلە ھەل بىكەيت ۋە ئەمەش ناسراۋە بە دۆزىنەۋە _ پالەۋانىتى / دۆزىنەۋە ۋە سوود ۋەرگرتن لە چەۋساندەۋە.

لەسەرەتاي ھەموو چالاكىەكدا پىۋىستە كاتىك ھەيىت بۇ دۆزىنەۋە كە لە پەيۋەندىەكاندا پىۋىدەۋترىت ژۋان گرتن. لە كۆلىژەكاندا پىۋى دەۋترىت ھونەرى ئازاد. لە بازىرگانىدا پىۋى دەۋترىت تاقىکردنەۋەى جىابوونەۋە. ئامانجەكە لىرەدا برىتتايە لەۋەى كە زۆرتىن ئەگەر بدۆزىنەۋە. گەرپان لە كۆمەلەيەكى بەفراۋان لە بىرۆكەدا ۋە دارىشتىنى تۆرپىكى گەرە.

پاش ئەم ماۋە سەرەكىيە بۇ دۆزىنەۋە، بچۆرە سەر ئەۋەى كە تىشك بىخەيتە سەرباشترىن چارەسەر كە تۆ دۆزىۋتەتەۋە _ بەلام بەردەۋام بە لەسەر ئەزمون كىردن. باشترىن ھاۋسەنگى پىشت بەۋە دەبەستىت كە ئايا تۆ دەيىبەيتەۋە يان دەيدۆرپىنىت. ئەگەر تۆ لە كاتى ئىستادا براۋەيت ئەۋا تۆ ھەلەكەت بۇ خۆت قۆستۆتەۋە قۆستۆتەۋە ياخود تۆ پالەۋانىت پالەۋانىت پالەۋانىت. ئەگەر تۆ لە ئىستادا دەدۆرپىت ئەۋا بەردەم بە لەسەر دۆزىنەۋە دۆزىنەۋە دۆزىنەۋە.

لە پىڭەيەكى بەردەۋام ۋە دورودىرژدا پەنگە كاريگەرترىن شىۋە بۇ ئەۋەى كە كار لەسەر ئەم بەرنامە پىژىيە بىكەيت ئەۋا پەنگە پىت ۋابىت كە

باشترین نه نجام به ده ست بهینیت که نزیکه ی ۸۰ بۆ ۹۰ له سه دا بیئت له م کاته ی ئیستادا، وه به رده وام بیت له سه ر دۆزینه وه ی نه و پیزه یه ی که ماوه ته وه که بریتیه له ریزه ی له سه دا ۱۰ بۆ ۲۰ ی نه و پیزه یه ی که نوتدۆزیوه ته وه . کۆمپانیای گوگل به شیوه یه کی ئاشکرا داوا له کارمه نده کانی ده کات که له سه دا ۸۰ ی هه فته که یان له سه ر نه و کاره به رنه سه ر که هه یانه وه له سه دا ۲۰ ی له سه ر نه و پڕۆژانه ی که خۆیان هه لیده بژێرن، که نه مه ش بووه هۆی دروستکردنی نه و تۆره گشتیه سه رکه وتوو که ی که ئیستا هه یانه وه کو ئاد بۆردو جیمه یل.

هه روه ها چاکترین ریگه پشت ده به ستیّت به وه ی که چه ندیک کاتت هه یه، نه گهر تو کاتیکی زۆرت هه یه _ وه کو که سیّک که له سه ره تاي کارکردنیدا بیّت که کاتیکی زۆری هه یه _ نه و باشترو کاتی زیاتره بۆ نه وه ی شت بدۆزیته وه، چونکه تو هه ر که شته راسته که ت دۆزیه وه نه و تو کاتیکی باشت هه یه بۆ بوون به پالّه وان. نه گهر تو که سیّکیت کاتت که مه _ وه کو نه وه ی که نزیك بووبیته وه له کۆتا پۆژه کانی نه و ماوه یه ی که داتناوه بۆ دروستکردنی پڕۆژه یه کت _ نه وا پیویسته تو باشترین چاره سه ر جی به جی بکه یت که دۆزیوته ته وه هه تا کو ئیستا وه هه ندیک نه نجام به ده ست بهینیت.

که تو هه لبژارده جیاوازه کانت دۆزیه وه نه وا زنجیره یه ک له پرسیار ده توانیت له خۆت بکه یت بۆ نه وه ی به زیاتر پۆبچیته خووه کانه وه نه و به شه ی که زیاتر تو قایل ده بیت پیی و چیژی لیده بینیت:

نه وه ی به لای منه وه خوشه و به لای نه وانیتره وه خوش نییه. نه و نیشانه یه ی که ئایا تو دروستکراویت بۆ نه وه ی نه رکیک نه نجام بده یت

تەنھا لەبەر ئەوە نىيە كە ئايا ئەو ئەركەت خۆشبووێت ياخود نا، بەلكو لەبەر ئەوەيە كە دەتوانیت ئەنجامى بەدەيت و بەرگەى سەختى ئەو ئەركە دەگريت كە پێت وایە ئاسانترە وەك لەوەى كە خەلكى پێيان وایە ئاسان بێت. كاتێك كە تۆ چيژ لە ئەنجامدانى ئەو ئەركە دەبينیت كە دەيكەيت لە كاتێكدا خەلكانى تر سكاڵا دەكەن لەسەرى؟ ئەو كارەى كە كەمتر ئازارى تۆ دەدات وەك لەوەى ئازارى ئەوانىدىكى بدات ئەوا تۆ بۆ ئەو كارە دروست بوویت.

چى وایلىكردم كە لەسەر پێرەوى كات لابدەم ياخود دەريچم؟ ئەو شەپۆلە لە بارى مېشك كە تۆ تێى دەكەويت كاتێك كە زۆر تېشك دەخەيتە سەر ئەركێك لە كاتێكدا هېچ كەسيكەت لە دەور نىيە. ئەمە دەبێتە هۆى نەهېشتنى دلخۆشى و لووتكەى بەرجەستە كردن ئەمەش ئەوەيە كاتێك وەرزش كارەكان و بەرجەستەكەرەكان تێيدان و پێى دەلێن كە "لەنيۆ بازنەكەدايت". ئەوە شتێكى مەحالە كە تۆ ھەست بەو لېشاوہ بكەيت و بكەويتە ئەو بارەوہ ئەوە نەدۆزیتەوہ كە ئەو ئەركە بەلایەنى كەمەوہ چەند خالێك يان چەند نمرەيەك دلخۆشى و چيژت بداتى.

كەى لە تېكراى كەسانى تر زياتر بەرامبەر وەردەگرمەوہ؟ ئيمە بەردەوام خۆمان بە كەسانى ديكە بەراوورد دەكەين كە لە دەورمان دەژين. ھەلس و كەوتە كە قايلىكەر تر و دلخۆشكەر تر دەبێت بەلامانەوہ كاتێك كە بەراوورد كردنەكە لە سوود و بەرژەوہندى ئيمە بێت. كاتێك كە من دەستم بە نووسين كرد لە jamesclear.com ئيمەيلەكەى من لە لیستی ئيمەيلەكاندا بە خيڕاترين شيۆ ھەشەى كرد. زۆر دلنيا نەبووم لەوەى ئەوەى دەيكەم كاريكى باشە يان نا، ياخود باش ئەنجامى دەدەم يان نا.

به لام ده مزانی که نه نجامه کان خیراترو خیراتر دین به دهسته وه بۆ من وهك له وهی هاوکاره کانم ده یانکرد. که نه مهش هانیدام که بهرده وام بم له سهر نووسین.

چی به شیوهیه کی سروشتی ههیه له منداو له گه لمه؟ تهنها بۆ چرکهیهك هه موو نه وانهی فیڕکراویتی له بیرى بکه، هه موو نه وانه له بیر بکه که کۆمه لگه پییان وتوویت، هه موو نه وانه له بیر بکه که کهسانی دیکه چاوه پئی بوون لیت. ته ماشایه کی ناوه وهی خۆت بکه و له خۆت بپرسه، "چ شتیك به لای منه وه سروشتیه یان ئاساییه؟ که ی هه ست به ژیا نه وه ده که م؟ که یبوو که هه ستم کرد به پاستی خۆم؟" هیچ بریاریکی ناوه کی نییه یاخود دلخۆشکردنی خه لکی نییه، هیچ خه ملاندنیکی دووه م نییه، هیچ ره خنه گرتنیك له خوودی خۆت نییه. تهنها هه ستیکه له به یه کگه شتن و چیژ وه رگرتن. هه ر کاتیك که تۆ هه ست به پاستی و ژیری خۆت کرد نه و تۆ له سهر رپیره و پاسته که یت و به ره و ئارپاسته یه کی پاست ده پۆیت.

نه گه ر پاستگۆ بم هه ندیک له م پرۆسانه تهنها په یوه ندی به به خته وه هه یه. مايکل فلیپس و هیچام ئیل جۆرج به ختیکی باشیان هه بووه که به و شیوه له ش ولاره وه له دایک بوون که کۆمه لیک توانایان تیدا بووه که به پاستی له پووی کۆمه لگاوه به رز نرخینراون و نه مهش یارمه تی داون و له ژینگه یه کی نمونه یدا بن بۆ نه و توانایانه ی که هه یانه. ئیمه هه موومان کاتی دیاریکراومان هه یه له سهر ئه م هه ساره یه وه به پاستی نه وه بیۆینه یه، نه وانن که به تهنها کاری زۆر نا که ن که چی له گه ل نه وه شدا

سامانیکی باشیان ههیه وه دهتوانن پال نهوهدا کاریان هه بیټ که له بهرژه وهندی نهوان بیټ.

به لام نهی چی نه گهر نه مه بو بهخت جینه هیلت.

نه کهر تو نه تتوانی نهو یاریه بدوزیته وه که له بهرژه وهندی خۆت بیټ که تییدا هه له کان له بهرژه وهندی تو بن. سکۆت ئادامز نهو که سایه تیه کارتۆنیه ی که له پشت که سایه تی دلپێرده وهیه، ده لیت "هه موو که سیکه به لایه نی که مه وه چه ند شوینیکی ههیه که ده توانیت تیا یانا بگاته لووتکه و بگاته پێژه ی له سه دا ۲۵ به هه ندیک ماندوو بوون. له کاته له باره که ی منیشدا ده توانم وینه ی که سان بکێم له هه لکی زیاتر به لام من زۆر به زه حمهت هونه رمه ند. به ته نها که سیکی کۆمیدی نیم به پیی ستانداردی کۆمیدی بو ی داناوه، به لام هیشتا من له زۆر شت جیگای دلخۆشیه بو من. جادوو که لیڤه دا نه وهیه که که م که س ده توانیت باش وینه بکیشیت و باش نوکته بنوو سیټ. نه وه ته نها کۆبوونه وه ی نهو دوو شته یه ده توانیت ببیته نه وه ی که من ئیستا ده یکه م و زۆر تاک و جیاواز بیټ. کاتیک که تو دیته سه ر پشتی نهو کاره ی که من ده یکه م له نا کاو من سه ره بابه تیکم هه بوو که که م که س له وانه ی له بواری کارتۆنیدا کاریان ده کرد هیوای نه و هیان هه بیټ که تییبگهن به بی نه وه ی بابته جیبهیلن".

کاتیک که ناتوانیت براوه بیت به وه ی که ببیت به که سیکی باشت، نهوا ده توانیت به وه براوه بیت که جیاواز بیت. به کۆکردنه وه ی به هره کانت وه نه هیشتنی ئاستی پکابه ری کردن که نه مه ش وه ها ده کات ئاسانتر بیټ تا وه کو به ده ریان بخه یت. بۆیه ده توانیت پیوستیه کانت بو سوودی

کرومۆسۆمه کانت کورت بکه یته وه یان (بۆ چه ند سالتیک له مەشق کردن) به دووباره نووسینه وهی یاساکان. وه رزشکاریک زۆر به سهختی کار بو ئه وه دهکات که یاریهک بباته وه که هه مووان دهیکه ن، به لام وه رزشکاره مه زنه که ئه وه یه که ببیته هۆی ئه وه ی که یاریهک دابهینیت بتوانیت له سوودی توانای ئه واندای کاربکات و بتوانیت دوور بکه ویته وه له لایه نه لاوازه کانیان.

من دانه یه کم بۆخۆم دروست کرد له زانکۆ، بایۆمیکانیک. که بریتی بو له کۆکراوه یهک له فیزیایو کیمیاو زیندوه رزانی و شیکاری. بایی ئه وه ندی ژیر نه بووم که بچمه ریزی پله یه که کانی بواری فیزیایو زینده وه رزانیه وه، بۆیه دانه یه کم بۆخۆم بوونیا دنا. وه له بهر ئه وه ی که گونجاو بوو بۆ من _ ئه وَا من به ته نها ئه و وانانه م وه رده گرت که حه زم پێیان بوو _ وانه خویندن له و بواره دا که متر په ستانی له سه ر دروست ده کردم و ئه رکه که ی سه ر شانمی سووک ده کرد. وه هه روه ها ئاسانتر بوو بۆ من که دوور بکه ومه وه له وه که خۆم به که سانی تر به راوورد بکه م وه هه روه ها له کۆتاییدا هیچ که سیك ئه و تیکه له یه له وانه و تنه وه کان وه رنا گریت، که واته کی دهیتوانی بلیت تۆ باشتريت یان تۆ خراپتريت؟

شاره زابوون پێگایه کی به هیزه بۆ "زالبوون به سه ر پوودا وه کان" ی کرومۆسۆمی خراپ. هه تا کو زیاتر تۆ به هره ی خۆت به پێوه ببهیت ئه وَا سه ختر ده بیت بۆ که سانی دیکه تا پکا به ریت بکه ن. زۆر به ی ئه وانه ی سه رقالی بوونیا دنانی له ش ولاریکی جوانن زۆر له وانه به هیژترن که به ته نها یاری ده ست شکاندنه وه ده که ن. به لام له گه ل ئه وه شدا ئه و که سانه ی زۆر به سهختی وه رزشی له ش ولاریکی جوان ده که ن په نگه

لەگەڵ كەسێك كە دەست شكاندنەو دەكات بیدۆرپێنیت. ئەوانەى كە پالەوانى یارى دەست شكاندنەو دەتوانایەكى زۆریان هەیه. تەنانەت ئەگەر تۆ بەشیوەیهكى سروشتى ئەو بەهرەیهت پێنەدراوه، دەتوانیت زۆركات براوه بیت بەوێى كە ببیت بە باشترین كەس لە بچووكترین بواردا.

نەرم كردنەوێى پەتاتە بەهۆى كولاندنى ئاوهكەوێه، بەلام هەر ئاویش دەبێتە هۆى رەق كردنى هێلكە كاتیك لە ئاودا دەيكولێنیت. تۆ ناتوانیت كۆنترۆلى ئەو بکەیت كە ئایا پەتاتەكە یان هێلكەكە چۆن بێت بەلام دەتوانیت بریار لەسەر ئەو بەدەیت كە ئەو یاریهێ دەیکەیت باشتره بۆتۆ كە نەرم بێت یاخود رەق بێت. ئەگەر دەتوانیت ژینگەیهكى باشتر بۆخۆت بدۆزیتەو ئەوا دەتوانیت بارودۆخەكەى خۆى ئەم بارهێ ئیستا تییدايت بگۆزیتەو و برۆیت بۆ شوێنێك كە تییدا هەلەكان دژی تۆ بێت یان لە بەرژەوێهەندى تۆ بن.

چۆن باشترینەكان لە كرۆمۆسۆمەكانتەو بەدەردەخەیت
 كرۆمۆسۆمەكانى ئێمە بۆ ئەو دروست نەبوون كە پێویستیهكانى ئێمە بۆ كارێكى سەخت لابەن بەلكو پوونى دەكەنەو بۆمان و پێمان دەلێن چى پێویستى بە كارێكى سەخته بۆى بکەیت. هەركاتیك تواناكانى خۆمانمان بۆ دەرکەوت دەزانین كە لەكویدا كات و توانای خۆمان بەكاربهێنین. وە دەزانیت كە چ جۆرێك لە هەلەكانت هەیه بۆ ئەوێ كە بەشوێنیدا بگهڕیت وە چ جۆرێك لە ململانیو پكابهیهكان هەیه كە دەبیت لێى دور بکەویتەو. هەتاكو باشتر لە سروشتى خۆمان تیبگهین ئەوا دەتوانین

به رنامه پڙيه کی باشترمان هه بیټ. پیکهاته ی زینده وه رزانیمان گرنکه
ته نانه له وهش گرنکتر نه وه یه که به ره مهت زیاتر بیټ که ده توانیت
تیشک بخه یته سهر نه وه ی ئایا تو توانا شاراوه کانی خۆت پر ده که یته وه
وهک له وه ی خۆت به راوورد بکه یت به که سانی دیکه. نه و پاستیه ی که تو
سنووریکی سروشتی دیاریکراوت هه یه بو نه وه ی که تو هه رتوانایه ک
دیاریبکه یت هیچ په یوه ندیه ی به وه وه نییه که ئایا تو ده که یته کوتا
تواناکی خۆت یان نا. خه لکی به و پاستیه وه سه رقان ده بن که
سنووریکیان هه یه که ناتوانن ده ست بو توانا کانیان به ن که پیویسته و
ناتوانن لیان نزیك بننه وه.

له وهش زیاتر کرۆمۆسۆمه کان ناتوانن وه ها لیبکه ن که سه رکه وتوو بیت
نه گهر تو کار له سهر نه وشته نه که یت که ده ته ویت تیایدا سه رکه وتوو
بیت، به لئ نه گهری هه یه که نه و پاهینه ره به توانا تیکده ره ی که له هو لی
وه رزشیه کاند هه یه کرۆمۆسۆمیکی باشتری تیدا بیټ، به لام نه مه نابیته
هو ی نه وه. به لام نه گهر توش هه مان پیکخستن و هه مان شیوه ت نه بیټ
نه و شتیکی نه سته مه که له گه ل باشتر یان خراپتر کرۆمۆسۆمدا دروست
بوویت. هه تا تو به سه ختی هه ول نه ده یت بو نه و شتانه ی ئاره زووت
لییانه و حه زت لییانه نه و تو هیچ پوون مه که ره وه و مه یبه سته ره وه
به وه ی که سه رکه تنه کان په یوه ندیان به به خته وه هه یه.

به کورتی یه کی که له باشترین پیکه کان بو نه وه ی دلنیا ببیته وه له وه ی
که خووه کانت به شیوه یه کی چیژبه خش ده میننه وه هه مووکات، بریتییه
له وه ی که تو نه و هه لس وکه وته هه لیبژی ریت که له گه ل که سایه تی و

به هره کانتدا دیته وه . کار له سر نه و شتانه بکه که به ناسانی دین
به ده سته وه

کورتی به شه که

- نهینی به رز کردنه وهی ناستی هه له کان بو سرکه وتن بریتیه له
هه لبراردنی بواره پاسته بو خوت و بو پرکابه ری کردن.
- خووه پاسته که هه لبریزی نه وکات به ره وپیشچوون ناسان ده بیت، به لام
هه لبراردنی خووه خراپه که نه و ا ژیا نته هه مووی ده بیت مملانی.
- کرومؤسؤمه کان ناتوانن به ناسانی بگوردرین، که نه مهش مانای وایه له
بارودوخیکی گونجاودا نه و ا سوودیکی به هیزیان ده بیت. به لام له
بارودوخیکی نه گونجاودا نه و ا سزایه کی زور کوشنده یان ده بیت.
- خووه کان ناسانترن کاتیک که له گه ل توانای سروشتی تودا دینه وه، بویه
نه و خووانه هه لبریره که به باشتین شیوه بوت ده گونجیت.
- نه و یاریه نه نجام بده که له به رژه وهندی تویه، نه گه ر یاریه کت نه دوزیه وه
که له به رژه وهندی تو نه بیت نه و ا هه ول بده خوت دانیه ک بوونیاد بنی.
- کرومؤسؤمه کان نابنه هو ی لبردنی پیویستی بو نه وهی کاریکی سهخت
نه نجام بده یان به سهختی کار بو نه و شته بکه ییت که ده ته ویت، به لکو
ته نها بوت پوون ده که نه وه و پیت ده لین که چ شتیک پیویسته به سهختی
کاری بو بکه ییت.

ياسای زيرينه که: چۆن هه موو کات به چوستی بميينه وه له ژيانی تايبه تی خۆمان و ژيانی کار کردندا

له ساڵی ۱۹۵۵ دا کۆمپانیای دیزنی لاند که تازه کرابوو له تانایم له کالیفۆرنیا، له و کاته دا کورپیکێ ته مه ن ده سالان هات بۆ ئه وهی که داواکاری کار بکات له وێ. به پێی ياسای کارکردن. ياسای کارکردن له و کاته دا به و شیوه یه نه بوو، بۆیه کورپه که توانی ببيته به پێوه بهری به شی فروشیارى له کۆمپانیا که، پێبهری فروشیارى بۆ برى ۰,۵۰ دۆلار بۆ هه ر پارچه یه ک.

به تپه پر بوونی سالتیک ئه م کورپه گوێزرايه وه بۆ به شی دوکانه کانى دیزنى. له ویدا که فیترى فیله کان و ته کنیکه کان بوو له کارمه نده کۆنه کانى که له وێ بوون. ئه وه نوکته و باب ته تانه ی دۆزیه وه و فیتریان بوو که وایکرد ببيته پۆتینیکی ئاسایی له لای بۆ ئه و که سانه ی که سهردانى دوکانه که یان ده کرد. هه ر زوو ئه و توانی ئه وه بدۆزیته وه و بۆی ده رکه وت ئه وه ی که چه زى لیى بوو وه خوشیده و یست ئه وه نه بوو که به رجه سته ی جادویه ک بکات، به لکو ئه وه بوو که به رجه سته ی شتیك بکات که باو بیته وه مووان چه زیان لیى بیته. ئه و بۆچوونه کانى خۆی و تیروانینه کانى خۆی دانا له سه ر ئه وه ی ببيته که سیکی کۆمیدی.

له گه ل چوونه ناوه وهی بۆ ته مه نی هه رزه کاری دهستی کرد به وهی که کار بکات له یانه بچوکه کاندای له نزیکی لۆس ئه نجلۆس. خه لکه کان زۆر که مېوون که کۆده بوونه وه، وه نواندن و نمایشه کانی ئه ویش زۆر کورت و که م بوون. زۆر به که می له سه ر شاتۆ ده رده که وت، زیاتر له پینج خوله ک ده بوو. زۆری ئه و که سانه ی له وئ له ناو خه لکه که دا بوون، زۆر سه رقال بوون به خواردنه وه به قسه کردن و خواردنه وه له گه ل هاورپیکانیاندا وه که له وهی چاویان بچیتته سه ر نمایشه کانی ئه وو سه رنجیان پابکیشیت. شه ویکیان ئه و شته ی که هه یبوو، ئه و جۆره پۆتینه ی که هه یبوو له یانه یه کی خالیدا نیشانیدا.

ئه وهی که ئه و کردی کاریکی دلپفین نه بوو، به لام گومانی تیدا نه بوو که ئه و له پیشتر باشتربوو. یه که م پۆتینی ئه و که کردی ئه وه بوو که ته نها یه ک بۆ دوو خوله ک بمینیتته وه. به پئی تیپه پېوونی له خویندنی دواناوه ندیدا ئامیره کانی گۆران و نواندنه کانی بۆ زیاتر له پینج خوله ک زیادی کرد، پاشان به چه ند سالی ک دوا ی ئه وه بوو به ده خوله ک له نواندن کردن. له ته مه نی نۆزده سالی دا ئه و نواندنی هه فتانه ی هه بوو بۆ ماوه ی بیست خوله ک له کاته که دا. ئه و ده بوو به پئی ئه و کاته ی که هه یه تی واتا ئه و بیست خوله که سی هۆنراوه بخوینیتته وه به درێژایی شانۆیی و نواندنه که. ته نها بۆ ئه وهی که وه ها له پۆتینه که بکات بایی ئه وه ندیه درێژه بکیشیت به س بیت. به لام ئه م به هره یه ی به رده وام بوو له سه ر ئه وهی به ره و پیش بچیت.

ده سالی کی تریشی له تاقیکردنه وه و ئه زموون کردن و باشتربوون و پاهینان کردن له سه ر خویدا به پیکرد. وه کاریکی وه کو نووسه ری

ته له فیزیۆن وەرگرت، وورده وورده توانای ئه وهی هه بوو که بوونی خۆی هه بیئت له بهرنامه راویژییه کان و گفتوگو کردنه کاندای. له نیوهی ساله کانی ۱۹۷۰ کاندای، له سه هه مان پێگهی خۆی کاری کردو بهردهوام بوو هه تا کو توانی بییئت به میوانی بهردهوامی بهرنامهی The Tonight Show و ههروهه ها بهرنامهی Saturday Night live.

پاش نزیکهی پانزه سال له کارکردن، ئه و کورپه گه نجه به ره و به نابانگ بوون ده پوشت و گه شهی کرد. ئه و گه پانیکی کرد له ماوهی شهست و سی پوژدا بۆ شهست و لات. وه پاشانیش گه شتیکی تری کرد بۆ ههفتاو دوو و لات له ماوهی ههشت پوژدا. وه دواتر ههشتاو پینج و لات له ماوهی نه وه د پوژدا. وه ئه و خاوهنی ههژده ههزارو شهش سه د و نه وه دو پینج بینهر بوو کاتیك له بهرنامه که دا له ئوهیۆ ته ماشایان ده کردو میوان بوو ئه وانیش ئاماده بوون. پینج ههزار تکتی تریش فروشرابوون بۆ ئه و بهرنامه یه که له نیویۆرک بۆ ماوهی سی پوژ بهردهوام بوو. ئه و گه یشتبووه لووتکه وه کو ئاگریك به ره و سه ره وه ده چوو له و بواره ئه ده بیهی خۆیدا و بوو به یه کیك له سه رکه و تووترین که سه کۆمیدیه کان بۆ ئه و کاتهی خۆی.

ئه و ناوی ستیف مارتنه.

چیرۆکه که ی مارتن پيشبینهی که سه رنجراکی شمان پیده لیت له سه ر ئه وهی که چ شتیك وامان لیده کات که به خووه کانمانه وه پا به ند بین بۆ ماوه یه کی دوو دريژ. کاری کۆمیدی شتیك نییه بۆ ترسنوکی بیئت، زۆر سه خته که تۆ بیر له وه بکه یته وه بارودۆخیك هه بیئت یان باریک هه بیئت ترس بخاته نیو دلی خه لکه وه وه ک له وهی به رجه سته ی نواندنی شتیك

بكهيت له سەر شانۆ، وه شكست بهيڤيت له نواندنه كه و دواتر به تهنه
خۆت به خۆت پيڤكه نيت. له گهڵ ئەوه شدا ستيف مارتن پووبه پووی ئەو
ترسه بووه وه، وه هه موو ههفته يه ك بۆ ماوه ی ههژده سال ئەو كارە ی
ده كرد. به وته ی خۆی "ده سالی له فيربووندا تيپه پاندووه، چوار سالی
له باشتەر كردنی خۆیدا به پيكر دووه، چوار سالی ديكه ی له سهركه وتنی
كيويانه دا به سەر بردووه."

كه واته بۆچی هه نديك كه س حه زيان له مارتنه وه له گهڵ ئەو خوانه ی
ئهو دا يه كده گرن _ ئيتر ئەو خوانه ی ئەو بريتي بيټ له راهيڤان كردن
له سەر نوكته يان كيڤشانی ويڤه كارتوني هكان بيټ يان ژه نيني گيتار بيټ _
له كاتيكا زۆربه ی زۆرمان له مملانيڤاين بۆ ئەوه ی كه هه موو كات چالاك
بين به وه ی كه هاندەر يكمان هه بيټ؟ چۆن ئيمه خوويه ك دروست بكه ين
كه وامان ليڤكات پاما بكيشيټ وهك له وه ی وون ببیټ و نه ميټيټ؟ زاناكان
تويژينه وه يان له سەر ئەم پرسيارانه كردووه بۆ چه ندين سال له كاتيكا
زۆری ديكه ش هه يه كه فيربين له سه ری. يه كيك له دۆزينه وه هه ره
گرنگه مان ئەوه يه كه چۆنيټي به پيوه بردنی هاندانه كان له به رزترين ئاستدا
له ئاره زووه كان كه كار له سەر ئەركه كان بكه ين بۆ "ته نها بۆ ئەو
سه ختيه به پيوه براوانه".

ميڤشكي مروڤ حه زی به مملاني كردنه به لام ئەگه ر له چاكترين بازنه ی
سه ختيڤا بيټ. ئەگه ر تۆ حه زت له ياری تيڤسه و ده ته ويټ ياريه كي
پاسته قينه بكه يت به رامبه ر به كه سيك كه ته مه نی چوار سالان بيټ ئەو
تۆ زوو بيزار ده بيټ، زۆر زۆر ئاسانه، تۆ هه موو خاله كان به ده ست
ديڤيټ و ده يبه يته وه. له به رامبه ردا ئەگه ر تۆ ياريه كي تيڤسي

پروفيشنالانه بکهیت وهکو پۆگەر فیدریریان سیرینا ویلیامز، ئەوا تۆ ھەر زوو ھاندانت نامینیت و شکستی تیدا دینیت، چونکە یەگگرتنەکە و پکا بەری کردنەکە سەخت و گرانە.

ئێستا وایدابنێ کە یاری کردنی تینس لە دژی کەسیک کە ھاوشانی خۆتە بە تێپەریوون و بەرەوپێشچوونی یاریەکە تۆ ھەندیک بە دەست دینیت و ھەندیک تر بە دەست دینیت. ئەوا تۆ ھەلیکی باشت ھەیە بۆ بردنەو بەلام ئەگەر تۆ بە پاستی ھەول بەدەیت ئەوکاتە دەیبەیتەو. تۆ تیشک دەخەیتە سەرکەم بوونەو کان و شکستەکانیش نامینن، ئەوکات تۆ خۆت دەبینیتەو کە تۆ یاریەکەت بە دەستھێناو. ئەم ململانی کردنە بۆ بەرپۆوە بردنی ئەو قورسایە نموونە یەکی گرنگە بۆ یاسای گۆلدلۆکس.

یاسای گۆلدلۆکس دەلیت کە مڕۆڤ ئەزموونی ھاندان دەکات لە لووتکەدا کاتیک لەسەر ئەو ئەرکانە و ئەو شتانە کار دەکات کە لەکاتی تەواوی پاستی خۆیاندا و بەتوانای تەواوەتی خۆیان بەکاریدینن. نە زۆر سەخت و نە زۆر ئاسان، تەنھا بەشیوەیەکی پاست و دروست.

پیشەیی کۆمیدییەکی مارتن نموونە یەکی زۆر نایابە بۆ یاسای گۆلدلۆکس لە ژیانی پاهێناندا. ھەموو سالیک پۆتینی کۆمیدییەکی بەرفراوانتر کردووە. بەلام نەک بە تەنھا بە خولەکیک یان دووان. بەلکو ئەو ھەموو کات شتی نوێی ھێناوەتە نیو پۆتینەکیەو، ھەروەھا لەگەڵ ئەو شدا کەمیەک ھەندیک نوکتەیی بەکارھێناو کە گەرەنتی ئەوێ داوەتی کە کەسانی دیکە بخاتە پیکەنین تەنھا چەند سەرکەوتنیکی دیاریکراوە تەنھا بۆ ئەوێ وەھالا لیبکات بیھێلێتەو، وە چەند ھەلە یەکی کەمیش کە وەھا لیبکات زیاتر کار بکات.

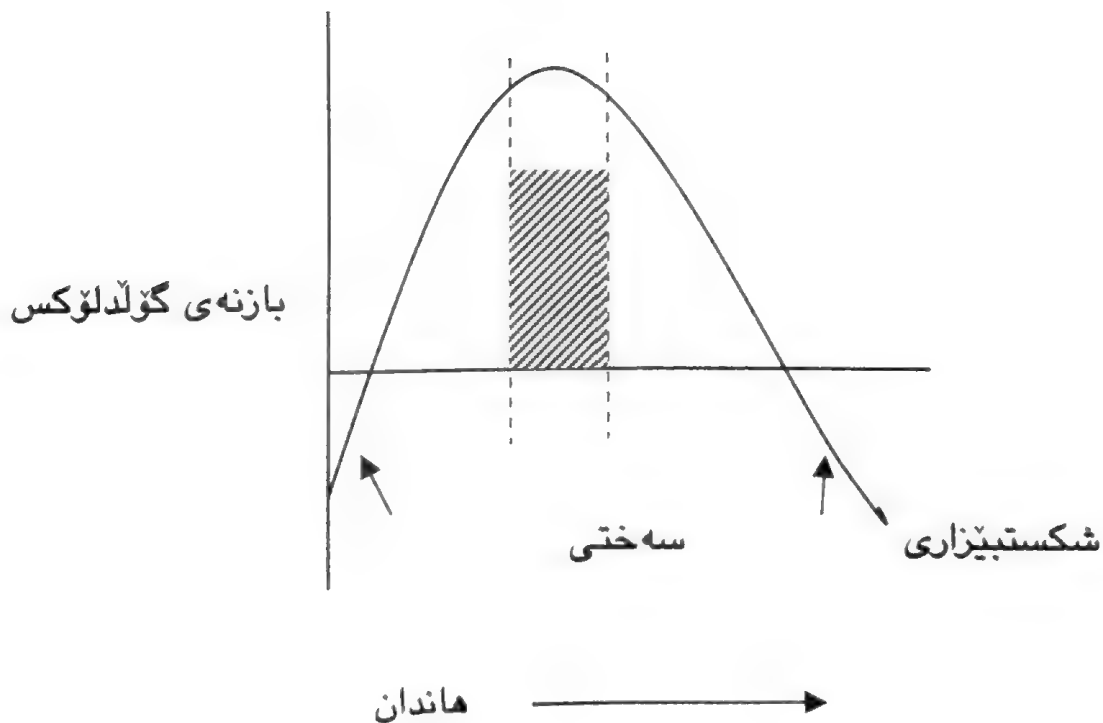
كاتيڭ كه تۆ دەست بە خوويەكى نوڧ دەكەيت زۆر گرنگە وەها بکەيت
هەلسوکه و تەكەت زۆر ئاسان بێت هەتا بۆت دەكریٲ هەلسوکه و تەكەت
ئاسان بێت. بۆ ئەوەی بتوانیت لەگەڵیدا بمانیتەوێه لە كاتێكدا كه
تەنانەت مەرجەكانیش زۆر نایاب و تەواو نەبن. ئەمە بپروكەیه كه كه
باسمان كردووێه زۆر بە ووردی لە كاتێكدا مشتومڕمان بۆ یاسای سییەمی
دەكرد بۆ گۆرینی هەلسوکه و ت.

هەركاتێك كه خووه كه تێتدا دامەزرا هەرچۆنێك بێت زۆر گرنگە كه تۆ
بەردەوام بیت لەسەر بەرەوپێشچوون بە پێگەیی بچوك بچوك، مەرج
نییه زۆر بەشیوەیهكی گەورە بێت. ئەم بەرەوپێشچوونە بچووكانە و ئەم
مالمانی بچووكانە وەهات لێدەكەن كه تۆ لەگەڵ ئەو خووه تدا یەك
بگریٲ. وە ئەگەر تۆ گەشتیت بە بازنەیی گۆلدلۆكس ئەوا تۆ لە شوینە
پاستەكەدايت وە دەتوانیت بگەیت بە باری بەجۆشی.

باری بەجۆشی ئەزموونیكە كه تۆ لە باریكدایت "تۆ لە بازنەكەدايت"
وە بە تەواوەتی نوقم بوویت لە چالاکیەكەدا. زاناكان هەولێ ئەوەیان
داوێه كه تویژینەوێه لە ئەو هەستە بکەن بەوەی كه دۆزیویانەوێه بۆ
بەدەستھێنانی باری ئەو شەپۆلەیی كه بۆم دیت. ئەركیٲ دەبێت زۆر بە
نزیكەیی لەسەدا ٤٠ لە پشت تواناكانی ئیستاتەوێه بێت. لە ژیان
پاستەقینەدا زۆر نمونەییە كه پەسەندی ئەو بڕە لە بارگرانی نەكەیت لە
كردارەكەدا بەو شیوەیه بەلام ناوێه پۆکی بپروكەیی یاسای گۆلدلۆكس هەر
دەمانیتەوێه كه بریتییه لە: كار لەسەر ملمانیكە بکە بۆ بەرپۆهبردنی
ملمانیكە _ هەندێك شت لە چوارچێوێه تواناكانی تۆدا _ پەنگە گرنگ
بێت بۆ بەرپۆهبردنی هاندانەكان.

به ره وپیشچوون پیویستی به هاوسه نگیه کی نه رمونیان هیه. تۆ پیویسته به شیوه یه کی ریکۆپیک و یه ک ئاستی به دواى ئه و ململانیان هدا بگه ریت مه هانت ده ده ن بۆ ئه وه ی که تۆ بگه یته لیواری ئه و شته ی که تۆ ده ته ویت، له کاتی کدا تۆ به به رده وامی گه شه ی پیویست ده که یته و به ره وپیش ده چیت بۆ ئه وه ی هه موو کات هاندانیکت هه بیته و چالاک بیت. هه لسه وکه وته کان پیویستیان به وه یه که به نویی بمیننه وه هه تاکو به سه رنجراکیشی و چیربه خشانه بمیننه وه، به بی هه مه جور بوونی شته کان ئیمه بیزار ده بین، پیویسته شته کان هه مه جور بن. وه بیزار بوونیش ره نگه ببیته گه وره ترین خراپی له سه ر ئه و داوایه ی که پیویسته بۆ به ره وپیشچوونی خود.

یاسای زیپرین



۱۵: ۱۵: بەرزترین ھاندەر پوو دەدات كاتيك تۆ پوو بە پووی مەلەننەك دەبیتەو
 كە بە تەنھا بارگرنەكان بەرپوۋ دەبەیت. لە دەروونناسیدا ئەگەر بۆی بگەپیت ئەمە
 بە یاسای یركس دەتسن. كە پیناسەى باشتەین ئاست دەكات بە چیتوەرگرتن لە
 خالى ناوہ پاستدا لە نیوان بیزاری و نینگەرانیدا.

چۆن ھەر تیشكەت لەسەر ئامانجەكانت دەھیلەیتەو لە كاتیکدا تۆ
 بیزاربوویت لە كارکردنت لەسەریان

پاش كۆتایی ھاتنى پيشەكەم وەكو بەیسبۆل دەگەپام بە شوین
 وەرزشیكى نویدا. چوومە نیو گروپی بەرزکردنەوہى قورسایيەوہ.
 پۆرتیکیان پاهینەریكى وەرزشى ھەلبژاردە سەردانى ھۆلى وەرزشیەكەى
 كرد، ئەو پاهینەرە كەسێك بوو لەگەڵ ھەزاران وەرزشكاردا كارى كردبوو
 بە درێژایی پيشەكەى خۆى وە لەگەڵیشدا لە چەند ئۆلۆمپیەكدا بەشدار
 بوو. من خۆم پیناساندو دەستمان كرد بە قسەكردن دەربارەى پرۆسەى
 بەرەوپیشچوون.

"جیاوازی چییە لە نیوان باشتەین پاهینەرەكان و كەسانى دیکەدا؟" من
 پرسیم. "ئەو شتە چییە كە زۆربەى كەسە سەرکەوتووەكان دەیکەن و
 كەسانى دیکە نایكەن؟"

ئەو ھۆكارەكانى بۆ پوون كردمەوہ كە ئەو ھۆكارانە پەنگە تۆش
 پیشبینى بكەیت. وەكو: كرۆمۆسۆمەكان، بەخت یان بەھرە. بەلام دواتر
 ئەو باسى شتیكى دیکەى كرد كە من پیشبینیم نەدەكرد بیلەیت: "لە
 ھەندىك شویندا شتەكان دەگاتە خالێك زۆر بیزاركەرە وە ئەمەش كەسى
 خۆى دەوێت. ئەو خالەيە كە تییدا دەلەیت كى دەتوانیت لەو ھەموو

بیزاریه دا پۆژانه پاهینان بکات بهرز کردنه وهی هه مان قورسایى بهرده ومو بهرده وام هه موو پۆژیک.

وه لاهه که ی ئه و زۆر سه رسامی کردم چونکه ئه وه شیوه یه کی جیاوازه له بیرکردنه وه ده رباره ی هه لئس و که وت و په وشت. خه لکی له باره ی ئه وه وه قسه ده که ن که "بیزوین" بو ئه وه ی که کار له سه ر ئامانجه کانیا ن بکه ن، ئیتر ئه و ئامانجانه کاری بازرگانی بیته یان وه رزش بیته یان هونه ربیته، تو گویت له خه لکی ده بیته که شتانی وه کو "ئه وه هه موو په یوه ند به سۆزه وه هه یه و له ویوه سه رچاوه ی گرتووه " یاخود " تو پیویسته به راستی ئه و شته ت بویت ". له ئه نجامدا زۆربه مان نیگه ران و بییا قه ت ده بین کاتی که ئیمه تیشکمان له سه ر ئه و شتانه ی ده مانه ویته و هاندانمان له سه ر ئه و شتانه له ده ست ده ده ی ن، چونکه ئیمه پیمان وایه که سه سه رکه وتوو ده کان هه ندیک سۆزی زۆر قوولتریان هه یه له که سانی دیکه، به لām ئه م پاهینه ره ده یوت به لām به راستی که سه سه رکه وتوو ده کان هه مان هه ستی نه بوونی هاندان و لاوازی له ئه وانیشدا وه کو هه ر که سیکی تر بوونی هه یه. جیاوازیه که ئه وه یه که ئه وان هیشتا ریگایه که ده دۆزنه وه بو ئه وه ی که خویان ده ربخه ن و سه ربکه ون، سه ره پای ئه وه ی که هه ستی بیزاری و نیگه ران بوونیان هه یه.

به ریوه بردن پیویستی به مه شق کردن و پاهینانه، به لām هه تا کو زیاتر پاهینان له سه ر شتی که بکه یته ئه و ئه و شته زیاتر ده بیته بیزارکه رو پۆتینی. هه ر که ده سته که وتی سه ره تاییت ده سته که وت ئه و فیرده بین که چۆن پیشبینی شته کان بکه ی ن و ئاره زوومان بو ده ست پی کردنی کاره که له ده ست ده ده ی ن و نامینیت. هه ندیک جار پوو ده دات ته نانه ت له وه ش

خراپتر پوو دەدات كه ههيه، هه موو ئه وهى پيويسته تو بىكهيت ئه وهيه كه بپوييت بو هوئيكي راهينان چەند پوژيک له سەريەك يان بلاوكراره بلاو بکەرەوه له کاتيکەوه بو کاتيکی تر واکە که له دەستدانى پوژيک کارنە کاتە سەر ئه وهى زۆرت له دەست چووبيت. شتانی وهکو ئه وانه باشتەر دەپۆن به پيووه ئاسانتره که تو ئه گەر دروست بکەيت بو ئه وهى پوژيک وەر بگريت وهکو پشودان چونکه تو له شويينيکی باشدايت.

گەرەترين ترس له سەر سەرکەوتن ئه وه نيه که شکست بهينييت به لکو بيزار بوونه. ئيمه بيزار دەبين له خووه کان چونکه خووه کان له شويينيکا دەوهستن که ئيتر گەشەمان پيبدەن و دلخوشمان بکەن. دەر ئه نجامە کان له گەل ئه وه شدا وايلىديت خووه کانمان ببە شتيکی ئاسايى و ئيمەش دەست دەکەين به وهى که قوول دەبينه وه له ناو پرۆسە که داو به شويين نويگەريدا دەگەرپين. پەنگە هەر له بەر ئه م هوپەش بيت که ئيمه دەکەوينه نيو بازنەيه کی بى کوتاوه. له راهينانيکەوه بو راهينانيکی دیکه دەچين، له بەرنامەيه کی خوراکيه وه بو بەرنامەيه کی خوراکى دیکه دەچين، له بپروکەى کارىکی بازرگانیه وه بو بپروکەيه کی دیکه دەچين. هەتا زووتر ئيمه ئه زموونى بچووکترين لادان له هاندانه کانمان بکەين ئه و ئيمه دەست دەکەين به وهى به شويين بەرنامە پيژيه کی نويدا بگەرپين. تەنانە ئه گەر بەرنامە پيژيه کۆنە کهش کارى خوێ بکات ئيمه هيشتا دەمانه ویت به شويين دانەيه کی نويدا بگەرپين. هەر وهکو مەشاقيل نووسيوپه تى، "مروڤ ئاره زوى نويگەرى دەکات بەرپادەيه ک که ئه وانهى کارەکانيان به باشى دەکەن، خۆزگەى گۆران دەخوازن به هەمان پادەى ئه وانهى که به شيوهيه کی خراپيش هەلسوکهوت دەکەن".

رهنگه ئەمە ھۆکاریك بێت بۆ ئەوەی كه زۆربەى زۆرى پێكھاتەى بەرھەمى خووهكان ئەوانەن كه دەبنە ھۆى دابینكردنى پێكھاتەى نوێگەرى. یاریە ئۆنلاینەكان وامان لێدەكەن كه دیگایەكى نویمان ھەبێت، پۆرنەكان وامان لێدەكەن دیدگایەكى سێكشوالیتمان ھەبێت، خواردنە خێراكان وامان لێدەكەن كه نوێگەریەكمان ھەبێت لە چێشتخانەدا. ھەریەكێك لەم ئەزمونانە ئامرازى بەردەوام پێشكەش بە تۆ دەكات لە سەرسام كردن. لە دەروونناسیدا ئەمانە ناسراون بە پاداشتى گۆراو. ئامێرى قوماڕ كردن، نموونەىەكى زۆر باوە لە ژيانى راستەقینەدا كاتیك كه كەسى قوماڕچى لە ئامێرەكە دەدات وە خەلاتێك دەباتەو جار جارێك، بەلام نەك لە كاتیكدا بیباتەوە كه پێشبىنى بكات و بیباتەوە. ھەنگاوەكانى پاداشت ھەمەجۆرن ئەمەش وا دەكات كه ببێتە ھۆى دەردانى بریكى زۆر لە دۆپامین و وەھا لە بشى بیروەرى بكات كه شتەكانى بەبیر بێتەو، وە دەبێتە تاودانى پێكھاتنى خووهكان. پاداشتە گۆراوەكان نابنە ھۆى دروست بوونى ئارەزوو. ئەمە ئەوەیە كه تۆ ناتوانیت پاداشتێك وەربگیریت وەكو ئەوەى كه بلیت ئەو كەسانەى پاداشت وەردەگرن ئەو كەسانەن كه ئارەزوویان لەو شتەدا نەماوە یان ئەو شتەیان بەدەرى بە ھیواى ئەوەى كه بیركردنەوہیان بگۆردریت. بەلام ئەوان پێگەىەكى بەھیزیان ھەیه بۆ ئەوەى كه ئارەزووەكانیان جى بەجى بكەن كه ھەر خۆى ئێمە ئەزموونمان كردووە، بەلام ئەوان بىزاریەكەیان نەھىشتووہ بەلام ئێمە بىزاریەكەمان تیدا ماوەتەوہ.

بەشە خۆشەكە لە ئارەزوودا پوو دەدات نیوہ بە نیوہ، لە نیوان سەرکەوتن و شكستدا. لە نیوہى كاتەكەتدا تۆ ئەوەت بەدەست دەكەوێت

که ده ته ویت. له نیوهی کاته که دا وه ها نییه و به پیچه وانه وهیه. تو ته نه ا
 پیو یستت به بردنه وهیه که به ست بیت ئه و بره له "بردنه وه". بو
 ئه وهی که نه زمونی پازیوون و قایل بوون بکهیت. وه له گه ل پیو یستت به
 نه ختیک له "ویستن" ههیه، بو ئه وهی که نه زمونی ئاره زوو بکهیت. نه مه
 یه کیکه له سووده کانی شوین که وتن و به کارهینانی یاسای گولدلوکس.
 نه گه ر تو خوت ئیستا که ئاره زووت ههیه له خووه کانتدا ئه و کارکردن
 له سه ر مملانیکان ته نه ا بو به پړوه بردنی قورساییه کان پړگه یه کی زور
 باشه بو ئه وهی وه ها له شته کان بکهیت به رده وام حه زت لیان بیت.
 به دلنیا ییه وه هه موو خووه کان پاداشتی گورپاوو هه مه جوریان نییه،
 پیکهاته ی پاداشته کانیان به و شیوه یه نییه، وه توش په نگه توش وه ها
 نه ته ویت. نه گه ر گوگل هه ندیک جار ته نه ا نه نجامی گه رانیکی به سوودی
 به تو بدایه، نه و من نه و ویب سایته م ده گوپی بو دانه یه کی تری پکابه ری
 گوگل. نه گه ر ئوبه ر ته نه ا نیوهی نه و شتانه ی بو گه شته که م پیو یستمه
 بیهینایه ته وه نه و من گومانم ده کرد له وهی که چیتر نه و خزمه تگوزاریه
 به کابهینم. نه گه ر من هه موو شه ویک ددانه کانم به پهت پاک بکه مه وه وه
 ته نه ا هه ندیک جار ده م وددانم به پاکی جیبهیل نه و پیموایه که له بیرم
 ده کرد. پاداشته گورپاوه کان یاخود نا، هیچ خوویه ک بو هه تا هه تایه
 ئاره زووت لی نابییت. له هه ندیک بارو له هه ندیک خالدا هه مووان
 پووبه پووی هه مان مملانی ده بنه وه له گه شتی ژیاناندا بو
 به ره وپیش بردنی خوودی خو یان: تو پیو یسته له خو شه ویستیدا بیت
 له گه ل نیگه رانیدا.

هه مووان ئامانجمان هه یه که ده مانه ویت به ده ستیان بهینین. به لام
گرنگ نییه نه وهی هه ولی بۆ ده دهیت که له چ شتی کدا هه وڵ ده دهیت که
باشتر بیت. نه گهر تۆ ته نها له و کاته دا کار ده کهیت بۆ خه ونه کانت که
چیزیه خشو قایلکه رو به جۆشو خرۆشن ئه و تۆ هه رگیز بایی نه وه نده
توانات نابیت بۆ نه وهی که به ده ستیان بهینیت.

من ده توانم گرهنتی نه وهت پیبدهم نه گهر تۆ ده ست بکهیت به وهی که
خوویهک به پیره ببهیت وه به رده وام بیت له سه ره نه وهی له سه ره نه وه
خووه برۆیت، نه و پۆژانی که دیته ریگهت که تۆ چه ز به وازهینان ده کهیت
له و خووه. کاتی که تۆ ده ست به کاریکی بازرگانی تایبهت به خۆت
ده کهیت نه و پۆژانی که دیته به رده مت که تۆ ده ته ویت ده ربکه ویت. کاتی که
که تۆ له هه ولی وه رزشیت نه و پۆژانی که دیت که هه ست ده کهیت نه و
کۆمه له وه رزشه ی که هه ته له و پرده داو ده بیت بیکهت هه رگیز بۆت ته و او
نابیت. کاتی که دیته سه ره کاتی نووسین نه و پۆژانی که دیته پریت که چه ز
به وه ناکهیت که بنووسیت. به لام به رز بوونه وه و هه نگاوانان به ره و
پیشه وه کاتی که تۆ بیزاریت و نه و شته ی که ده یکهیت ئازارت ده دات
یان خه ریکه تییدا نوقم ده بیت، نه مه نه و کاته یه که جیا وازه که دروست
ده کات له نیوان که سی که شاره زا بیت وه که سی کهیش که ئاره زومه ند
بیت.

شاره زا کان له سه ره خسته کانیاں ده پۆن که ئاماده یان کردوه: به لام
ئاره زومه نده کان واز له شته کان دینن بۆ ژیاں. که سه شاره زا کان ده زانن
که چ شتی گرنگه بۆیاں و کاری له سه ره ده کهن: نه و که سانه ی که
ئاره زومه ندن بۆ شتی نه و پالنه ریکیان ده بیت به پی پیووستی ژیاں.

دەيفيد كەين، نووسەر و مامۇستاي بىرمەند خويندكارەكانى ھان دەدات بەۋەى كە دوور بىكەنەۋە لەۋەى كە "پشت بە بىرمەندە قوۋلەكان مەبەستە" بەھەمان شىۋە تۆ ناپىت پشت بە ۋەرزىكارەكان و نووسەرەكان و ھىچ شتىكى دىكە بىبەستىت. كاتىك كە خوۋىك بە پاستى گرنگ بىت بۆت، ئەۋا تۆ پىۋىستە لەگەل ئەۋ خوۋەدا بىمىنىتەۋە بەكارىبەئىت ئەگەر لە ھەر بارىكى دەروونىدا بىت. كەسە شارەزاكان كردارەكانىان ئەنجام دەدەن تەنەت كاتىكىش كە بارى دەروونىشيان باش نىيە ۋاتا كاتىكىش كە دلخۆش نىن ھەر كارى خۇيان دەكەن. پەنگە ئەۋان چىژ لەۋ شتە نەبىن بەلام پىگەيەك دەۋزەۋە بۆ ئەۋەى كە ئارەزوۋىەكان تىدا ھەبىت و كارى لەسەر بىكەن.

زۆر جۆر كۆمەلە ۋەرزى ھەبۋە كە ئەنجامى ۋەستەم كردۋە كە ھەرگىز تەۋاۋ نابم لىيان بەلام ھەر پىگىم نەكردۋە بەردەۋام بووم لە ۋەرزىكردنەكەم. زۆر بابەت ھەبۋە كە ھەستەم كردۋە ناتوانم بىنووسم بەلام ھەرگىز پىگىم نەكردۋە لە بلاۋكردنەۋەى لەۋ كات و ۋەختەى كە بۆم دىارىكردبو لە نەخشە و خشتەى خۇيدا. زۆر پۆژ ھەبۋە ھەستەم كردۋە كە ئارامم بەلام لەھەمان كاتدا پىگىم نەكردۋە لەۋەى كە كارى خۆم بىكەم و كار لەسەر شتىك بىكەم كە گرنگ بوۋە بەلامەۋە.

تاكە پىگە بۆ ئەۋەى كە باش و بىۋىنە بىت، بىكۆتاۋ بەبى ۋەستان ھاندەرىك ھەبىت و دلپىن بىت بەۋەى كە كارىك دەكەيت بە بەردەۋامى، ئەۋا تۆ پىۋىستە بىكەۋىتە خۆشەۋىستىۋە لەگەل نىگەرانىدا. نىگەرانى و بىزارىت خۆشبوۋىت.

کورتەى بەشەکه

- یاسای گۆلدىلۆكس دەلێت كه ئەزموونى مرۆڤ دەگاتە لووتكهى هاندان كاتێك كه كار كردن لەسەر ئەركەكان ماتى پاستو گونجاوى خۆیهتى، وه له توانای تهواوو گونجاودایه.
- گەورەترین ترس بۆ سەر سەرکهوتن بریتى نییه له شکست مێنان بەلکو نیکه رانى و بیزاربوونه لێ.
- كاتێك كه خووهكان دەبنه پۆتین ئەوا دەبنه شتێك كه كه متر حەزت پێیانەو كه متر قايلت دەكەن بۆیه بیزار دەبیت.
- هەموو كهسێك دەتوانیت به سهختى كار بكات كاتێك كه هەست دەكات هاندەریكى هەیه، ئەوا توانایه كه دەتوانیت وههات لیبكات بەردهوام بیت، له كاتێكدا دهزانیت كارەكه چێژبه خشو به جۆشو خرۆش نییه كه وههات لیبكات چێژت بداتى و بهلکو بیزاركه ره. ئەمه جیاوازیه كه دروست دهكات.
- شارەزاكان پابه‌ند دەبن بهو خستهیهى دایان ناوه: كه سه ئاره‌زوومه‌نده‌كان لێده‌گه‌رێن كه ژيان پێى خۆى بگريته بهر.

تەنیا حاجی

Tanya Haji | تەنیا حاجی

public channel



Description

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

♥ چەنالیڭ تاییەت بە کتیب و بابەتی جیاواز ♥

ئەم کتیبە لەلایەن { ئازیزیکی چەنال }
کراوە بە دیاری بۆ خوینەرەکان

چەنال

<https://t.me/tanyahaji7>

t.me/tanyahaji7

Invite Link



لايه نه خراپه كانى بوونيادنانى خووه باشه كان

بوونيادنانى خووه ده بېتته ھۆى پېكھيتنانى يان دامه زراندى بىنچينه يه ك بۆ بليمه تى. له يارى شه تره نجا تهنه دواى جوولە يه كى سهره تايى بىنرپه تيه كه ئه و داشانه ئيتىر به شيويه يه كى ئوتوماتيكى ده جولن مە ياريزانه كه ده توانيت تيشك بخاته سهر ئاست وهنگاوى دامهاتوى ياريه كه. ههر به شيك يان ههر كۆمه له يه ك له زانيارى كه تۆمار كراوه ده بېتته ھۆى كردنه وه و دروستكردى بۆشاييه ك له مېشكدا بۆ ئه وهى كه زياتر له باره ي ئه و شته وه بىر بكاته وه. ئه مه راستيه كه بۆ ههر هه ولداننك به راستى. كاتيك كه تۆ ده زانيت جوولە يه ك ئاسانه ئه و تۆ ده توانيت به جوانى به رجه سته ي ئه و جولانه بكه يت به بى ئه وهى كه بىريان لېككه يته وه. تۆ ئازادى له وهى كه تۆ زياتر تيشك وسهرنجت ده خه يته سهر وورده كاريه گرنگه كان. به م جوره خووه كان ده بىن بىرپه ي پىشتى ههر هه ولداننك بۆ ئه وهى كه تۆ ناياب و بېوينه بيت.

ههرچونيك بېت سووده كانى خووه كان باجى خويانيان هه يه. له سهره تادا ههر دووباره كردنه وه يه ك ده بېتته ھۆى گه شه پيدان و دروستبوونى كاريگه رى خيراىى له گه ل به هره. به لام كاتيك خووه كان ده بىن شتيكى ئوتوماتيكى تياتدا، ئه و تۆ كه متر هه ستيار ده بيت له وهى كاردانه وه ت بويان هه بېت. ده كه ويته بارىكه وه كه بىباكيه ت له وهى مېشك بىرى لينا كاته وه كه جاريكى تر دووباره ي بكاته وه. ئه و ئاسانتر ده بيت بۆ تۆ كه جاروبار هه له ي تيدا بكه يت. واتلېديت كاتيك كه تۆ

دهتوانیت ئه و کاره بکهیت بایی "ئه وهنده به باشی". که تۆ دهتوانیت ئه وهنده به باشی به شیوهیه کی ئۆتوماتیکیانه شته که به پۆه ببهیت ئه وکات دهتوانیت بوهستیت له بیرکردنه وه له وهی که چۆن ئه و کاره باشتربکهیت.

لایه نه باشهکانی خووهکان بریتییه له وهی دهتوانین هه مووشتیک بکهین به بئ ئه وهی پیش وهخته بیرى لیبکهیته وه، به لام لایه نه خراپه کهی خووهکان ئه وهیه که تۆ رادییت له سهریان، رادییت له سه رشتیک که بیکهیت به پێگهیه کی تایبهت وه ده وهستیت له وهی سه رنج بخهیته سه ر ئه و وورده هه لانه ی که ئه نجامی ده دهیت تیايدا. پیتوایه که تۆ باشترب ده بیت له ئه نجامدانی کرداره که دا چونکه تۆ ئیتر ئه زموون کو ده کهیته وه، به لام سه رنج ناخهیته سه ر ئه و وورده هه لانه ی ئه نجامی ده دهیت. له راستیدا تۆ وورده وورده په ستان ده خهیته سه ر خووهکانی ئیستا_ نه ک به ره و پیشیان ببهیت به لکو ته نها په ستانیان ده خهیته سه ر. له راستیدا هه ندیک له تویژه ره وان ئه وهیان خستووه ته پوو که هه ر که خوویه ک بوو به شتیکی بنه ره تی تیا تداو گه شته ئاستیکی به رز، ئه و به شیوهیه کی گشتی تۆ شتیک له پشتگوی خستن له به رجه سته کردنیدا ده کهیت.

نۆر جار ئه م درز بچووکانه ی له به رجه سته کردندا پوو ده ده ن هه یچ هۆکاریک نین بۆ ئه وهی که تۆ نیگه رانیان بیت، تۆ پیویستت به به رنامه و سیستمیک نییه که به به رده وامی به ره وپیشت ببات، وه کو ئه وهی چۆن به باشی ددانه کانت بشۆیت، یان چۆن به باشی کاله کانت یان پیلاوه کانت دابخهیت، یان چۆن به باشی کوپیک چای به یانیان ئاماده بکهیت. له گه ل

خووی وهکو ئەمانەدا ئەوهی که باشه و پێویسته هەر ئەوهندهش به سه
بۆت. له بری ئەوهی توانای زیاتر لهو خووه پێوچانهدا به کاربهێنیت
ئەوا زیاتر دهتوانیت کات لهو شتانهدا به کاربهێنیت که پێویستن و
بایه خیان ههیه.

هه رچۆنیک بێت کاتی که تۆ ده تهوێت بگهیهته بهرزترین ئاست له توانا
شاردراوه کانت و ئاستی هه لێژاردن و بهرجهسته کردنیکی باش ئەوا تۆ
پێویستت به جیاوازیهکی بچوک ههیه له شیوازه که تدا، له و پێگهیهی
به کاریدینیت. تۆ ناتوانیت که هه مان شت دووباره بکهیت وه به شیوهیهکی
کوێرانه و له هه مان کات پێشبینی شتیکی تهواو جیاواز بکهیت له وهی که
ههیه. خووهکان پێویستن به لام بهشی ئەوهنده ناکه ن بۆ به پێوه بردن.
بهشی ئەوه ناکه ن که بایی ئەوهنده بلیمه تی و کارامه بیان هه بێت بۆ
به پێوه بردن به کاریان بهینین. ئەوهی پێویسته یه کگرتنیکه له خووه
ئۆتۆماتیکیه کان و مه شقکردنیکی پێویست و بهردهمه.

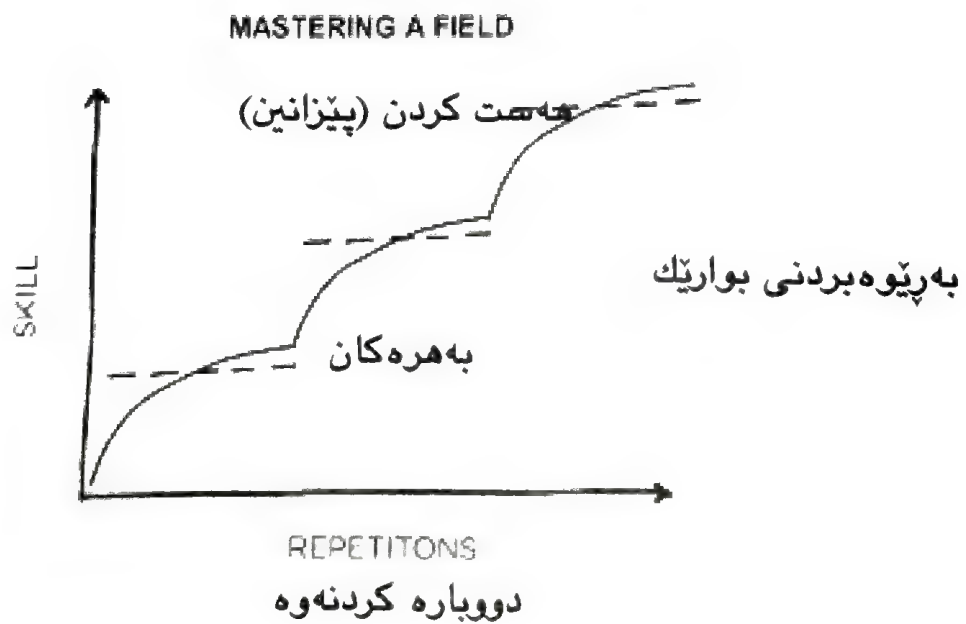
خووهکان + مه شقکردنیکی بهردهوام = کارامهیی

بۆ ئەوهی که ببیت به که سیکی مه زن هه ندیک به هره ههیه پێویسته ببن
به وهی که به شیوهیهکی ئۆتۆماتیکی تیاتدا هه بن. بۆ نمونه،
وه رزشکارانی یاری باسکه پێویستیان به وهیه که توانای ئەوهیان هه بێت
بازدان و بهرز بوون و نزم بوونه وه ئەنجام بدهن به بێ ئەوهی که
پێشوهخته بیرى لێبکه نه وه، به خاتری ئەوهی که بتوانن کۆنترۆلی
جوولێی تۆپه که بکه ن به هۆی ئەو ده ستانهی که کۆنترۆل نین بۆ
تۆپه که. ئەو که سانهی که برینساز بن ئەوا پێویستیان به وهیه که یه که م
برین که ئەنجامی ده دهن چه ند باره ی بکه نه وه تا کو وه یان لێدیت

به چاوی داخراوه وه ئه و کاره بکه ن بۆ ئه وهی که بتوانن تیشک بخه نه
 سه رسه دان گۆرین دیته بهرده میان به دریژایی ئه نجامدانی
 نه شته رگه ریه که دا. به لام پاش ئه وهی که خوویه ک به پێوه براو تیایدا
 کارامه بوویت، پێویسته بگه پێتته وه سه ر ئه و به شه ماندوو که ره که ی
 کاره که و ده ست بکه یتته وه به بوونیادنانی خووی داها توو.

بلیمه تی پرۆسه یه که بۆ بچوو ک کردنه وهی تیشک خستنه سه ر شته کانت
 بۆ سه ر بچوو کترین به ش له سه ر که وتنه که تداو دووباره کردنه وه یان
 هه تا کو وه هات لیدیت ده چیتته ناخی به هره که وه. وه پاشان به کاره یێنانی
 ئه م خووه نوییه وه کو بچینه یه ک بۆ به ره و پێشچوونی زیاترو گه شه
 کردنت. ئه رکه کۆنه کان ئاسانتر ده بن له دووه مجاردا که ئه نجامیان
 ده ده یت، به لام نابنه ئه وهی که به گشتی ئاسانتر بن چونکه تۆ هه موو
 توانای خۆت ده خه یتته نیو ململانیی داها تووه وه. هه ر خوویه ک ده بیته
 هۆی کردنه وهی ده رگایه ک بۆ ئاستی داها توو له به رجه سته کردن. ئه وه
 باز نه یه کی بیکۆتاییه .

ھېلى خورەكان
بە ئۆتوماتىك بوون
ھېلى خورەكان



وینەى ۱۶: پروسەى بەرپۆھەردن پېویستی بەوہیە كە تۆ چەند چینیك لە بەرەوپیئشچوونت ھەبیت، لە كۆتایی ھەر خوویەك تۆ پېویستت بە بەرەوپیئشچوونیکە. ھەر خوویەك لەسەر بوونیادنانی خووی پېئشووتر دروست دەبیت، ھەتاكو دەگەیتە

ناستی خووه نوئییه که چووه ته به رجه سته کردنه وه و گه شتووه ته ریژه یه کی به رزتر له به هره کان.

له گهل ئه وه ی که خووه کان به هیزن ئه وه ی که تو پیویسته ریگه ی مانه وه یه به ئاگایی بو شیوازی به رجه سته کردن. هه تا کو بتوانیت باشی بکهیت و به ره و پیشی بهیت. که دهست پیده کهیت ههستیکی وه هات هه یه که تو به هره کهیت یان خووه که ی که هه ته به ریوهت بر دووه _ له هه مان کاتدا که شته کان دهست پیده کهن به وه ی مه تو ودها ههست بکهیت ئه وانه بوونه ته شتیکی ئوتوماتیکی و وورده وورده ههست به ئارامبوونه وه ده کهیت _ تو پیویسته که دوور بکه ویته وه له که مته رخه می.

چاره سه ره که چییه؟ دامه زرانندی به رنامه یه که بو کاردانه وه و پید اچوونه وه.

چون به خووه کانتدا ده چیته وه و ریکیان ده خه یته وه

له سالی ۱۹۸۶ دا له لوس ئه نجلوس، ده ریاچه وانه کانی لوس ئه نجلوس باشتین گروپی یاری باسکه یان پیکهینا. به لام زور به که می به بیریان ده هاته وه. ئه م گروپه له سالی ۱۹۸۵ بو ۱۹۸۶ دا وه کو گروپیکی باسکه ی نه ته وه یی دهستی پیکرد، به توماریکی زور سه رسورهینره که ۲۹ به ۵ خال بوو. سه روکی وهرز شکاره کان ناوی پات رایلی بوو دهیوت له پاش ئه و وهرزه که ته وایان کرد، "زاناکان ده یانوت که ئیمه پیویسته ببین به باشتین گروپ له میژوی یاری باسکه دا." به شیوه یه کی

سەر سوورپهینه رانه ده ریاچه وانه کان ئاستی یاریکردن یان هاته خواری وه له سالی ۱۹۸۶ داو ده یانفالاند له کوتای هیژشه کانی نه وهرزه دا له کونفرانسی کوتای خورئاواییدا. "باشترین گروپی باسکه" ته نانه نه یوانی بپواته ناو یاریه کی پالوانیتی گروپی باسکه ی نه ته وه بییه وه.

له دوا ی نه و لیدان و کهوتنه ی گروپه که وه، پایلی ماندوو ببو له بیستنی نه و شتانه ی دهوتران له سهر بههره ی گروپه که وه چه ندیک په یمان و شتی دیکه هه بوو بو گروپه که ی وه مووی راگیرا بوو. نه و نه یده ویست که نه و سهر کهوتنه ژیرانه یه به نه مانی بهرجهسته کردن و یاری نه کردن یان کوتای پیبیت و نه مینیت. ده یویست که ده ریاچه وانه کان له پووی توانا کانی ناوه وه یانه وه کار بکه ن و شه و له دوا ی شه و نه و نیشان بدەن. له هاوینی سالی ۱۹۸۶ دا نه خشه یه کی داپشت بو نه و ده ی پیک به ته واوه تی نه و ده ی ده یه ویت نه نجامی بدات له بهرنامه یه که که ناوی نابوو "the Career Best Effort Program" یان CBE واتا پپوگرانی باشترین کار بو ماندوو بوون.

"کاتی که یه که مجار یاریزانه کان هاتنه ناو گروپی ده ریاچه وانه کانه وه" پایلی پوونی کرده وه، "ئیمه ده ستمان کرد به وه ی به شوین نه و ئامارانه دا بگه پین ده رباره ی یاری باسکه که کردوویانه به دریژایی کاتی گه پانه وه یان بو خویندنی دوانا وه ندی. من به مه ده لیم وه رگرتنی ژماره کانیان. ئیمه به دوا ی پیوه ریکی ووردو ته واودا ده گه پین ده رباره ی نه و ده ی یاریزانه کان ده توانن چی بکه ن. وه کو دروست کردنی فرۆکه یه که ئیمه ش دواتر ده توانین فرۆکه یه کی خه یالی تایبته به تیمه که مان دروست

بکهین له سهر بنه مای ئه و بیرو که یه ی که ئیمه ده توانین به پښو هی ببهین و ده توانین به ره و پیش بچین له سهر ئه م ئاسته ی که هه مانه.

پاش دیاریکردنی بنچینه یه ک بو ئاستی به رجه سته کردنی یاریزانه کان، رایلی ههنگاو یکی دانا که ریک وه کو کلیلیک وابوو داوای له هه ر یاریزانیک کرد که، "دهرئه نجامه کانی خو یان به ره و پیش به رن، به پښه ی به لایه نی که مه وه له ۱٪ به دریژایی وهرزه که، ئه گه ر سهر که وتوو بن ئه و له گروپی CBE دا ده بن." هه مان شتیش بو British Cycling Team که ئیمه باس مان کرد له به شی یه که مدا، واتا هه مان شت که ئه م گروپه کردی ئه و له گروپی ده ریاچه وانه کانیش به کاریدیننه وه. ده ریاچه وانه کان لووتکه ی به رجه سته کردنی خو یان پشکنی به وه ی که وورده وورده پوژانه باشتی ده بوون. رایلی زور به ئاگا بوو له سهر ئه وه ی که ئاماژه به وه بدات CBE ته نها و ته نها ده رباره ی به ده سته یانی خال یان ئامارو ئه و جوړه شتانه نه بوو، ته نها و ته نها په یوه ندی به ئه و ماندوو بوونه وه هه بوو که ئه نجامت ده دا له پووی پوخی و هزی و جه سته ییه وه. "یاریزانه کان خالیان به ده ست ده هیئا به وه ی که "پښگا پیدانی ئه وه ی که به رامبه ره که ت به ره و پووی تو بیت له کاتیکیدا ده زانیت ئه وه ده بیته فاول ئه و له تو داوا که ت ده که ویتته دژی ئه و ده توانیت له تو په که بده یت. دواتر پاش ئه وه ی که نوره ت دیتته وه له کاتیکیدا به ویت بگه یت به وان یان نا ئه و یارمه تیدانی براده ره که ت له گروپه کی خو تدا، له کاتیکیدا ده زانیت یاریزانه که ئه وه ی ده یپاریژی له شتی یاریزانه که وه دیت. که سیکی تریش زور هه ولید او وه نه گه شتوو به وه ی که له راستیدا ده یه ویت و شایه نیه تی."

وہ کو نمونہ یہ کہ با بلین کہ ماجیک جونسن۔ دہریاچہ وانہ کان، یاریزانیٹ بوون وہ کو ٹہستیرہ بوون بۆ سہردہ کی خویان۔ یانزہ خالیان ھہ بوو وہ ھہشت بہ رزبوونہ وہ یان ھہ بوو، دوانزہ یاریدہ دہریان ھہ بوو، وہ چوار خالیان لیبرابوو وہ پینجیشیان کہ پینرا بوو وہ لہ یاریہ کہ دا۔ ھہ روہا ماجیک ٹہوہشی وت کہ "unsung hero" ی بۆ گہراوہ تہوہ پاش لہدہست دانی تۆپہ کہ بہ (۱+)۔ لہ کوتاییدا یاریہ کی تہوای کردوہ بۆ ۳۳ خولہ کہ لہو یاریہ خہ یالیہ دا۔

ژمارہ ٹہرینیہ کان بریتین لہ (۱۱ + ۸ + ۱۲ + ۲ + ۱) ھہ تا دہگاتہ ۳۴۔ دواتر نیئمہ پینجی لیڈہردہ کہین واتا (۳۴-۵) بۆ ٹہوہی بگہین بہ ۲۹ لہ کوتاییدا ٹہو ۲۹ دابہش دہ کہین بہ سہر ۳۳ خولہ کہ یاریان کردوہ۔

$$۰,۸۷۹ = ۳۳/۲۹$$

ژمارہی CBE ھہ کی ماجیک لیڈہدا دہ بیٹ بہ ۸۷۹۔ ٹہم خالہ ھہ ژمار کرابوو بۆ ھہ موو یاریہ کی یاریزانیٹ وہ ٹہگہر تیگرای CBE ھہ کی یاریزانیٹ پیویستی بوو بۆ ٹہوہی بہرہو پیش بچیت بہ پیژہی ۱٪ بہ تہوای وەرزه کہ ٹہوہندہ بووہ۔ پایلی بہراوردی پیژہی CBE ی ھہر یاریزانیکی دہ کرد نہ کہ تہنہا بۆ یاریکردن و بہرجہستہ کردنی جارانیان، بہلکو بۆ کاتی نیستا بۆ ٹہو یاریزانانہی تریش کہ لہ یانہ کہ دا بوون۔ ھہ روہ کو پایلی پلہ بہندی بۆ کردبوو "گروپہ کہ مان پلہ پلہ کرد، ٹہندامانی یہ کیتیہ کہ مان پلہ پلہ کرد بہ ھاوتای یانہی دژی ٹہوان کہ بہ ھہ مان پلہ و ھہ مان شیوہ یاریان دہ کردو پۆلیان دہبینی۔

نووسہری وەرزشی جاکی ماکملن، نووسیویہ تی کہ "پایلی باشترین بہرجہستہ کردنہکانی یانہ کہ بہ شیوہیہ کی تۆخ و دیار بہ پیتی دیار

تەختە پەشیك دەنوو سی هەموو هەفتە یەك، پێوان لە دژی وەلامدانەوێ یاریزانەکان لەسەر کارنامە ی خۆیان. یاریزانە باوە پێکراوەکان بە گشتی بە پێژە ی ٦٠٠ دادەنرێن، لە کاتی کدا که هەلبژاردەکانی تر لە نزیک ی ٨٠٠ دادەنران. ماجیک جۆنسەن دەلیت ئەوێ پێژە ی ١٣٨ ی سیانە یی وەرگرتبوو لە کارەکیدە واتا سی جار لەسەر یەك، زۆربە ی کات لەسەرووی ١٠٠٠ هەو تۆماری هەبوو."

هەروەها دەریاچەوانەکان جەختیان لەسەر ئەوێ کردەوێ که سال بە سال بەرەوپێش بچن بەوێ که بەراووردی CBE ی میژووی سالانە ی خۆیان بکەن. راپلی دەیوت که "ئیمە کۆبووینەوێ لە تۆفەمبەری سالی ١٩٨٦ دا بە بەراوورد بە تۆفەمبەری ١٩٨٥. وێ ئیمە نیشانی یاریزانەکانماندا که ئایا ئەوان باشترن یاخود خراپترن لە سەر هەمان خال و هەمان ئەو شتانە ی که دەیکەن لە پێشووتردا. دەواتر ئیمە ئەو هەمان نیشاندان که چۆن بەرجەستەکردنیان دەگۆردرێت و دەبییت لە دیسەمبەری ١٩٨٦، هەموو ئەمانەمان کۆ کردەوێ بە بەرامبەر بە مانگەکانی تۆفەمبەری هەردوو سالانی ١٩٨٥ - ١٩٨٦."

دەریاچەوانەکان دەرکەوتن لە CBE دا لە ئۆکتۆبەری ١٩٨٦ دا هەشت مانگ دواتر چوونە گروپی پالەوانیتی باسکە ی نەتەوێیەوێ. سالەکانی دواتر راپلی وای لە گروپەکە ی کرد که بچنە ئاستیکێ ترەوێ نازناویکی نوێ و تۆمار بکەن، وەکو یەکە م گروپ بۆ ماوێ بیست سال که سالانە پالەوانیتی نەتەوێیەکانیان دەبردەوێ. پاش ئەوێ ئەو وتی که "بەهێزکردنی تواناکان گرنگرین شتە بۆ هەر کاریک که دەیکەیت، شیوانی

سەرکەوتن بریتییە لەوەی کە چۆن شتە راستە کە بکەیت وە دواتر منیش بە هەمان پێگە هەموو کاتێک."

پروگرامی CBE پروگرامێکە کە نمونەییەکی زۆر باشە لەسەر توانای کاردانە وەو پێداچوونە وە. دەریاچەوانەکان لە بنەڕەتدا خۆیان بە ھەردار بوون، بەلام CBE وایلیکردن کە باشتر ببن و باشترینەکانیش لە خۆیاندا بە دەربخەن و بیدۆزنە وە کە هەیانە، وە دانیابنە وە لەوەی کە خووەکانیان بەرەوپێشچوو وە کە لەوەی کە پشتگوێخراپیت.

کاردانە وەو پێداچوونە وە وەھا دەکات بەرەوپێشچوونیکی درێژخایەن ھەبێت لە ھەموو خووەکاندا چونکە وەھا دەکات تۆ بە ئاگا بیت لە ھەلەکان وە یارمەتیت دەدات لە دانانی ئەگەری ئەو پێگایانە کە ھەبە بۆ بەرەوپێشچوون. بەبێ کاردانە وە دەتوانن ھۆکار بەئینە وە بۆ شتەکانمان یان خۆمان پاساوێک دروست بکەین و درۆ لەگەڵ خودی خۆماندا بکەین بەلام ھیچ بەرەوپێشچوونیکیمان نابێت بۆ دیاریکردنی ئەوەی کە ئایا دەتوانن بەرجەستە کردنەکانمان و ھەلس وکەوتەکانمان باشتر ببێت یان خراپتر بە بەراورد بە پێشوومان.

باشترین بەرجەستە کەرەکان ئەوانە کە کار دەکەن لە ھەر بوارێک کە تێیدان لە زۆر جۆردا ھەبە بۆ کاردانە وەو پێداچوونە وە، پرۆسە کە پێویستە ناکات شتێکی ئالۆز بێت. پراکەری کینی ئیلوت کپیچۆک، یەکیکە لە گەورەترین پراکەری ماراسۆن بە درێژایی کات و خاوەنی مەدالیای ئالتوونە لە ئۆلۆمپیاددا. ئیلوت بە پراھینانەکانیدا دەچیتە وە کە ئەو پۆژە ئەنجامی داوە، دەگەرێت بە شوێن ئەو جیگایانە کە دەکرێت بەرەوپێشی بەریت. ھاوشیوەی ئیلوت خاوەنی مەدالیای ئالتوونی لە

مهله وانیدا که ناوی کهیتی لیدیکییه، خاوهنی تۆماری باشتترین تهنه روستیه به پیره یه که به ده، وه ئه مه ئه و تییینیانه ش ده گریته وه له سه ر شیوازی خواردن و شیوازی خه وتنی هه یه. هه روه ها ئه و کاتانه شی تۆمار ده کرد که له لایه ن مه له وانه کانی تره وه دانرا بو وه دهستی که تبوو. له هه ر کاتی که دا راهینه ره که ی به تییینیه کانیدا ده چوو وه وه بوچوونه کانی خو ی له سه ر ده نووسی.

نه که به ته نها وه رز شکاره کان ته نانه ت کاتی که ئه کته ری کۆمیدی کریس و رک، باب ته تیکی نو ی ئاماده ده کات ئه و ایه که مجار له یانه بچوو که کانی شه واندا چه ند هه زار جاری که ده رده که ویته وه به سه دان نوکته تاقی ده کاته وه نو تپادی که دینیت له گه ل خویدا ده برده سه ر ته خته ی شانو که ئه وه تۆمار ده کات که مه یان به باشی پۆشتوو به پیره وه کام نوکته یه یان پیوستی به گۆرانکاری و باشتی کردن و پیکهستن هه یه. هه ندیک خالی به هیز هه یه که پیوسته بمینه وه که ده بنه برپره ی پشتی شانۆ نوییه که ی.

ده زانم که داهینه رو ده سه لاتداره گه وره کان که "بریاره پۆژنامه وانیه کان" ده هیله وه که تۆماری گه وره ترین بریاره کانی تیدا ده که ن هه فتانه. بوچی ئه وانه ئه نجام ده دن، چاوه پوانی چ ده رئه نجامیکیان لیده کریت، به ته واوی بریاره کانیا ندا ده چه وه له کۆتایی سالی که دا بو ئه وه ی که بزانه ئایا ئه وه ی کردوو یانه و تۆماریان کردوو ده راستبوون تیایدا یان هه له بوون.

به ره و پیشچوون ته نها ده رباره ی فیروونی خووه کان نییه به لکو ده رباره ی باشتی کردنیانه. کاردانه وه پیداچوونه وه دلنیا ت ده کاته وه

له وهی که تو کات له سهر شتیکی پاست به سهر بردووه ودها دهکات که پاست کردنه وه بو شتهکان بکهیت له کاتیځدا که گونجاو بیت_ وهکو پات رایی که چوون ماندوو بوون و پاستکردنهکانی پیکخته وهو باشتی کرد له سهر بنه مای کاری شهوانه. تو ناته ویت که بهردهوام خوویه ک تاقیبکه یته وه یان راهینان له سهر خوویه ک بکهیت نه گهر نه وه ببیتته شتیکی نا کاریگهر.

من خوم دوو جوړ له کاردانه وهو پیداوونه وهم هیه، هه موو دیسه مبه ریک پیداوونه وهی سالانه ده که م، که تییدا کاردانه وهم له سهر سالی رابردوو ده که م، وه من به شیویه کی چوونیه ک خووه کانم بو ته واوی ساله که داده نیم به هه ژمارکردنی نه وهی که چهند بابهم بلاوکردو ته وه. وه چهند راهینان ده که م وه سهر دانی چهند شوینی تازهم کردووه و چهند شتی تریش. دواتر کاردانه وهم ده بیت له سهر به ره وپیشچوونه کانم یان له سهر نه وهی که لاواز بووم له به ره وپیشچووندا نه ویش به وه لامدانه وهی سی پرسیار:

۱. چ شتی که له نه مسالدا به باشی پوشتووه به ریوه؟
۲. چ شتی که له نه مسالدا زور باش نه پوشتووه به ریوه؟
۳. چی فیرووم؟

شهش مانگ پاش نه وه کاتی که جاریکی دیکه وهرزی هاوین هاته وه من راپورتیکی راستیم نه جامدا. هه روه که هه موو که سیکی دیکه زور هه له م کردبوو، به لام نه و راپورتی به ریوه بردنه یارمه تیدام که نه وه بزنامو بدوزمه وه که له کویدا هه له بووم، وه هانم بدات بو نه وهی که باشتی بم یان بگه پیمه وه سهر ریپره وه کی خوم. وه هه روه ها به کارم دهینا له

کاتیڤدا هه نديکجار پيويست به ناخی خۆمدا برۆمه وه تيبيني ئه وه بکه م و له بهر چاوی بگرم که ئايا من له هه ماهه نگيدا بووم له گه ل ئه وانه ی کردوومه يان نا. ئه مه ش کاتيک بوو که من کاردانه وه م له سه ر که سایه تی خۆم و چۆنيتی ئه وه ی که چۆن بتوانم کار بکه م له سه ر ئه وه ی که بيم به ئه و که سایه تيه ی که خۆم ده مه ويّت و خۆزگه ی پيده خوازم.

راپۆرتی په يوه ستی سالانه ی خۆم وه لامي ده ده نه وه:

۱. نرخي راسته قينه ی ئه و شته چيه که ژيان و کارکردنم به پيوه

ده بات؟

۲. چۆن ژيان به پي ده که م و کار ده که م له گه ل پاستی خۆمدا؟

۳. چۆن ده توانم به رنامه يه کی ستانداريکی باشتر و ئاست به رزتر

دابنيّم له داها توودا؟

ئه و دوو راپۆرته کاتيکی زۆری ناويّت _ ته نها چه ند کاترميړيکی ده ويّت له ساليکدا _ به لام ئه م چه ند کاترميړه زۆر گرنگن بۆ باشتر کردنی خۆت. ده بنه هۆی پيگري کردن له و لادانه بچووکه ی که وورده وورده پوو ده بات له کاتيکدا تۆ به ئاگايّت و سه رنجت له سه ر شته کان نيه. وه هات ليده که ن که ببنه هۆی دابينکردنی که تۆ سالانه بيرت بيته وه به و که سایه تيه دا بچيته وه که ئاره زووی ده که يت و ئه وه له بهر چاو بگريت که چۆن خووه کان يارمه تيان داوم که بيم به و که سه ی که ئيستا هه م و ئاواتمه که هه يم. ئه وه ت نيشان ده ده ن که پيويسته خووه کانم نوێ بکه مه وه وه خوويه کی تر ده ستيپيکه م. وه پيويسته ئاگاداری ماندوو بوونه کانم بم و تيشک بخمه سه ر بنچينه کان.

كاردانه وه ده توانيت ببيت هوى نه وهى جورىك له ديدگاوتىروانينت
 بداتى. خووه پوزانه كان به توانان له بهر چونىى دروست بوونيان به لام
 نيگه ران بوونى زياد له پيوست له بارهى هر برپارىكى پوزانه وه كه
 دهيد هيت له سهر خوت دروست مه كه وه كو نه وه وايه ته ماشاى خوت
 بكهيت له ناوينه داله دورى يه ك ئينجه وه بؤ نه وهى هه موو نارپكيه كانت
 ببينى و تواناى خوت بؤ ببينى وينه گهره كه له دهست بدهيت. زور
 كاردانه وه وه لامدانه وه هه به پيچه وانه وه هه رگيز ته ماشا نه كردن و
 پيدانه چوونه وهى خووه كانت وه كو نه وه وه ها به هه رگيز ته ماشاى خوت
 نه كرد بيت له ناوينه دا تو به ئاگانيت له سهر نه وه شه پوله جيگيرانهى كه
 هه ن_ نه وه په له يهى كه له سهر تيشيرته كه ته، يان نه وه بره خوراكهى له
 نيوان ددانه كانتدايه زور وه لامدانه وهى كه م هه به، كاردانه وه وه ستاوه كان
 كه جار جار ده وه ستن و پيدا چوونه وه كان وه كو نه وه وا به كه تو خوت
 له ناوينه يه كدا نيشان بدهيت له دوريه كى گونجاوه وه، ده توانيت
 گورانكاريه گونجاوه ن ببينيت كه تو پيوسته بيكهيت به بى نه وهى هه
 له دهست بدهيت له ديدگاى خوت له دهست بدهيت بؤ نه وهى وينه
 گهره كه ببينيت. تو ده ته ويته ته واوى پيژهى شاخا كه ببينيت، نه ك
 ته نها دوودل بيت له سهر هه لووتكه و دوليك. له كوتاييدا كاردانه وه وه
 پيدا چوونه وه، كاتيكى نمونه يه هيت پيده به خشن بؤ نه وهى كه تو
 سهردانى يه كيك له گرنگترين به شه كانت بؤ گورپنى هه لس و كهوت بكهيت
 كه برىتيه له كه سايه تيت.

چۆن پيگري له بيرويچوونانه بکهيت که پاتدهگرن و دهتهيننه وه دواوه

له سه ره تادا دووباره کردنه وهی خوو شتيکی بنچينه ييه بۆ ئه وهی که ئه وه به لگانه يان ئه و شتانه بوونياد بنييت که تۆ ئاره زووی ده کهيت بۆ که سایه تیت له گه ل ئه لقه پيژکردنی ئه و که سایه تیه دا هه رچۆنیک بييت هه مان ئه و بۆچوونانه ی که پاتدهگرن و دهتهيننه دواوه بۆ ئه وهی برۆيته هه نگاوی دواتر له گه شه کردن. کاتيک که تۆ کار ده کهيت له دژی که سایه تی خۆت، ئه و که سایه تیت جۆريک له شانازی دروست ده کات تياتدا که هانت ده دات نکۆلی له خاله لاوازه کان بکهيت و پيگريان بکهيت له وهی که به راستی گه شه بکهيت. ئه مه يه کيکه له گه وره ترين لایه نه خراپه کانی بوونيادنانی خووه کان.

هه تاکو بيروکه که مه زن ترو پيروزتر بييت به لامانه وه _ ئه مه ئه وه يه که ده لييت هه تا قوولتر بيه ستریته وه پيمانه وه _ ئه و به هيژتر به رگری ده کهين له دژی ئه و په خنه گرته. تۆ ئه مه له هه موو پيشه سازيه کدا ده بينيت، له بهر ئه وه مامۆستای قوتا بخانه کان پيگري له پيگا داهينه رانه فيرکاريه کان ده کهن و له سه ره ئه و پيگايه ی تاقيانکردۆته وه به کاريانهيئاوه به رده وام ده بن له سه ری. ئه وانه ی شاره زان له بواری به رپوه بردندا پابهندن به وهی که شته کان "به رپگه ی تايبه تی خۆيان ئه نجام بدهن" برينسازه کان يان ئه وانه ی له بواری نه شته رگه ريدا کار ده کهن، ئه و بيروکانه ی هاوکاره نوێکانيان لاده بهن و گوئی پينادهن و گازهنده ی ليده کهن. ئه و بانه دی که يه کهم ئه لبوميان بلاو ده که نه وه و زۆر سه رکه وتوو ده بن و دواتر گير ده خۆن له و پيگايه ی که تیی که وتوون.

هەتاكو ئىمە زياترو تونتر بە كەسايەتتەكەو بەئالەين ئەوا زياتروەهەى
لەيدىت كە لە پشتى تۆو گەشە بکات.

تاكە چارەسەر بریتیە لە دورکەوتنەو لەوەى كە تۆ هەموو شتەك لە
كەسايەتتە بکەیت بە شتەك لەوەى كە تۆ چیت و کىت. لە زارى داھینەر
پاول گراھام، دەلەت "كەسايەتى خۆت بە بچووكى بەئەلەو" هەتاكو
بەئەلەت تاكە بۆچوونەك پىناسەى تۆ بکات ئەوا كەمتر خۆت بگونجىنەت
لە كاتەكدا ژيان مەلەنەت دەكات. ئەگەر تۆ هەموو شتەك پىكەو
بەستەت لەوەى كە لە خالەكدا بپارەيزەت ل كەسەكدا كە لە بوارەكەدا
لەگەلەتەيان هەر شتەكى تەربەت، هەموو شتەك لەو كەسەدا كۆ
بکەیتەو لە كاتەكدا خەسارەيان كەوتن دىت بۆ ئەو شتەيان ئەو
كەسەى خۆت پىو بەستوو ئەوا ژيان دەرپووخىنەت. ئەگەر تۆ
كەسەكى پووەكەت، گەشەى تەندروستەكان هانت دەدەن كە شىوای
خۆراكەكەت بگۆرەت، ئەوا تۆ كەسايەتتەك دەبەت كە دەستوقاچت
دەگرەت. كاتەك كە تۆ زۆر بە توندى بە كەسايەتتەكەو یان شتەكەو
دەبەستەیتەو ئەوا تۆ دواتر هەلەدەوەرەت دەپووخىت. ئەگەر ئەو
كەسەيان ئەو شتە بکەوێت ئەوا تۆش دەكەوێت.

بۆ زۆرەى ژيانى هەرزەكارەم وەكو پەلەنەك، ژيانى پەلەنەرى بەشەك
بوو لە كەسايەتى من، پاش كۆتایى هاتنى كارەكەم وەكو باسكە، مەلەنەم
دەكرد كە خوودى خۆم و كەسايەتى خۆم بدۆزمەو. كاتەك كە تۆ تەواو
ژيانى خۆت لە پىناسە كردنى خودى خۆتدا بەكاردينەت، ئەوا بە جۆرەك
لە جۆرەكان ون دەبەت، كەواتە تۆ كىت ئىستە؟

شاره زایانی بواری سەربازی و بەلێندەرە فەرمیەکان هەمان شتیان
 هاوشیۆە ی ئەمەیان باسکردوو. ئەگەر تۆ کە سایەتی خۆت بە
 بیروبۆچوونێکی وەکو "من سەربازیکی مەزەم بەستیتەو" چی پوو
 دەدات کاتیەک کە تۆ ماوەی سەربازیت کۆتایی پێدیت؟ بۆ زۆر لە خاوەن
 کارەکان کە سایەتی ئەوان شتیەکە کە لەگەڵ ئەو دێرەدا دیتەو کە دەلێت
 "من بەرپۆە بەری گشتیم" یاخود "من دامەزێنەری ئەم شوینەم" ئەگەر
 تۆ هەموو کاتیکی بە ئاگایی خۆت لە کارکردن لەسەر کارەکت بەسەر
 ببەیت، ئەی کەواتە هەستت چۆن دەبێت کاتیەک کە کۆمپانیاکەت
 دەفروشییت؟

کلیلی هیۆرکردنەوێ ئەم خەسارانە لە کەسایەتی بریتییه لە باشتر
 کردنی خودی خۆت بە جۆریک کە ببێتە بە شیکێ گرنگ لە کەسایەتیت
 تەنانەت ئەگەر پۆلیکی تایبەتیش تەبێت هەبوو وە گۆردرا.

• "من وەرزشکارم" بگۆرە بۆ "من جۆریک لە کەسایەتیم کە

بیروبۆچوونم وشکەو وە حەزم لە مەملانیی بەدەنیە".

• "من سەربازیکی مەزەم" بگۆرە بۆ "من جۆریکم لە کەسایەتی

کە حەزم لە یاسایە، حەزم لە پاستگۆیی و پشت پێبەستن و

باوەرپێکراویە، وە حەزم لە مەزنیە لە گروپێکدا".

• "من بەرپۆە بەری گشتیم" بگۆرە بۆ "من جۆریکم لە کەسایەتی

کە ئەمانەم بوونیاد ناوەووە دروستم کردوون".

کاتیەک کە تۆ بەشیۆە یەکی کاریگەریانە هەلبژاردن دەکەیت ئەوا ئەو

کەسایەتیە دەتوانیت بگونجیت لەگەڵتدا وەک لەوێ بوەریت. وەک هاتنە

خوارەوێ ئاو بەسەر پێگریەکدا، بەو شیۆە یە کەسایەتی تۆش کار

دەكات لەگەڵ بارودۆخەكاندا وەك لەوەی دژی بارودۆخەكان بێت. ئەم
وتەییە خوارەوه لە Tao Te Ching وەرگیراوە، ئەو بیرۆکەیە
زۆر بە جوانی باس دەکات:

مروڤ بە نەرم و نیانی لە دایک دەبێت:
بەلام بە وشکی و پەقی دەمریت.
پووەکەکان بە جیروکەمگری لە دایک دەبن:
بەلام بە وەرین و شکان و وشکی دەمرن.
ئەمەش ئەوەیە کە هەر شتێک پەق و نا جیگیر بێت
ئاماژەیە بۆ مردن.
بەلام هەر شتێک کە نیان و بەرگەگر بێت
ئەوا یاسای ژيانە.
پەق و وشک دەمریت
بەلام نەرم و نیان سەردەکەوێت.

Lao Tzu

خووەکان ژمارەییەکی بێشوومار لە سوودەكانت پێدەگەین بەلام لایەنە
خراپەکانی ئەوەیە کە دەتوانن قوفلمان بکەن لەسەر شیوازە کۆنەكانمان
بۆ بیر کردنەوهمان و بەرجەستەکردنمان_ تەنانەت کاتیەک کە هەموو
جیهان لە دەورمان دەسوورپێتەو. هەموو شتێک کاتییە، ژيان
بەشیوەییەکی بەردەوام دەگۆرپێت: بۆیە پێویستە کە تۆ بەشیوەییەکی
پێکخراو خۆت دلتیا ببیتەو کە ئایا بیرو بۆچوون و خووە کۆنەكانت
هیشتا سوودت پێدەگەین یان نا.

لاوازی له به ناگایی خووددا شتیکی ژه هراویه، کاردانه وه و
پیداچوونه وه ش دژه ژه هره که یه.

کورته ی به شه که

- لایه نه باشه کانی خووه کان بریتییه و له وه ی ده توانین شته کان به بی بیرکدرنه وه ی پیشوه خته ئه نجام بدهین، به لام لایه نه خراپه کانی بریتییه له وه ی ئیمه ده وه ستین له وه ی سه رنج بدهینه سه ره له بچووکه کانی کردوومانه.
- خووه کان + مه شقی به رده وام = کارامه یی.
- کاردانه وه و پیداچوونه وه پرۆسه یه که که یارمه تیت دهدات و ریگه ت دهدات که به ناگا بمینیتیه وه له سه ر چوونیتی مه لّس و که وت کردنت به پی ی کات.
- مه تاکو زیاتر تو به که سایه تیه وه به سترییته وه ئه و سه ختر ده بیّت بوّت که له پشت ئه و که سایه تیه ته وه که شه بکه یت.

كۆتايى

نەينىك بۇ مانەۋىي ئەنجامەكان بۇ ھەتتا ھەتايە

چىرۆكىكى دىرىنى يۇنانى ھەيە كە بە Sorites Paradox ناسراۋە،
كە باس لەۋە دەكات كە كىدارىكى زۆر بچوك دەتوانىت چ كارىگەرىيەكى
گەرەى ھەبىت گەر بايى پىۋىست دووبارە دووبارە بىرىتەۋە. يەككە لە
پىكھاتەكانى ئەۋ پارادۆكسە بەم شىۋەيەيە: ئايا يەك دىنار (كۆين)
دەتوانىت كەسىك دەۋلەمەند بىكات. بەلام ئەي چى ئەگەر دىنارىكى تىرت
خستە سەر ئەۋ يەك دىنارە؟ پاشان دانەيەكى تىروۋە بەۋ شىۋەيە؟ لە
خالىكدا دەگەيت بەۋەي كە ھىچ كەسىك ناتوانىت دەۋلەمەند بىبىت گەر
يەك دىنارى نەبىت لە بىنەرەتدا.

دەتوانىن ھەمان شتىش بۇ خىۋە ئەتۈمىيەكانىش بلىين. ئايا يەك
گۆرپانكارى بچوك دەتوانىت ژىانت بگۆرپىت؟ نابىت ۋەھا نەلىت، بەلام
ئەگەر گۆرپانكارىيەكى تىرت كىرد؟ دانەيەكى تىرىشت كىرد؟ ۋە بەۋ شىۋەيە؟
لە خالىكدا دەبىت ددان بەۋەدا بىبىت كە ژىانت گۆرپاۋە بەيەك گۆرپانكارى
بچوك.

بەشە پىرۆزەكەي گۆرپانكارى خىۋەكان تەنھا يەك بەرەۋپىشچىۋون نىيە
بە پىژەي لەسەدا ۱، بەلكو ھەزاران گۆرپانكارى بچوكە. كۆمەلىك خىۋى
ئەتۈمى كۆكرۋەيە ھەر دانەيەك بىناغەي تەۋاۋى سىستەمەكەيە.

لە سەرەتادا بەرەۋپىشچىۋونىكى بچوك پەنگە بىمانا بىت چۈنكە بە
بەراۋورد بە مەزنى سىستەمەكە ھىچ نىن. ھەر ۋەك يەك دىنارەكە ۋەھايە

که دهولەمەندت دەکات، یەك گۆپانکاری ئەریڤی وەکو بیرکردنەوێ قوول
بۆ یەك خولەك یان خویندنەوێ یەك پەراو پۆژانە ئەوێ ئەوا
گۆپانکاریەکی وەها بەرچاو دروست ناکات.

ووردە ووردە لەگەڵ ئەوێ که تۆ چین بە چین گۆپانکاریەکان لەسەر
یەك کۆ دەکەیتەوێ، تەرازووی ژیاڤت دەست بە جوولە دەکات. هەر
بەرەوپیشچوونێک وەکو زیاد کردنی دەنکە لم وەهایە بۆ لایەنە
ئەریڤیەکی تەرازووەکە، هیواش هیواش شتەکان لە بەرژەوێندی تۆ
دەجوولێت. ئیتر ئەگەر تۆ لەسەریان بمیڤیتەوێ ئەوا لە نیشانەکە
دەدەیت. لە ناکاو ئیتر بۆت ئاسان دەبێت که لەگەڵ خووه باشەکاندا
بمیڤیتەوێ. بارستایی سیستمەکە لە بەرژەوێندی تۆ کار دەکات وەك لە
دژت.

بە درێژایی ئەم پەرتووکی، ئیمە چەندین چیرۆکمان بیڤی لەسەر
باشترین بەرجەستەکەرەکان. ئیمە لەبارەکی مەدالیا ئۆلۆمپیەکان و
بردنەوێ خەلاتی هونەرێەکان و بەرپۆهەبەراڤی بازەرگانی و پزیشکانی
پزەرگەر و ئەستێرە کۆمیدیه‌کانەوێ بیستممان که هەموو ئەمانە زانستی
خووه بچووکه‌کانیان بەکارهێناوێ بۆ بەرپۆهەبردنی کارەکانیان و چوونە
بەرترین ئاستی بوارەکی خۆیانەوێ. هەریەکیک لەو کەسانە، لەو گروپ و
کۆمپانیایانەکی که باسماڤ کردن بە بارودۆخی جیاوازا تێپەرپوڤ، بەلام
لە کۆتاییدا بەهەمان شیوێ گەشەیان کردوێ: لە پێگەکی پابەند بوون بە
بەرەوپیشچوونی زۆر بچوو و پاستەوێ که ئەگەری پوودانیان هەبو.

سەرکەوتن ئامانجەکی نییە بۆ گەشتن بە یان تەواو کردنی هیلیک تا
پێیدا تێپەر بیت. بەلکو سیستمیکە بۆ بەرەوپیشچوون، پرۆسەیه‌کی

بېكۆتايە بۇ باشتىر كىرىن. لە بەشى يەكەمدا، وتم "ئەگەر تۆ كېشەت ھەيە لە گۆرپىنى خوۋەكانتدا، ئەوا كېشەكە تۆ نىت، بەلكو كېشەكە سىستەمەكەتە. خوۋە خراپەكان خۇيان دووبارەو دووبارە دەكەنەو نەك لەبەر ئەو ھەي كە تۆ ناتەوئىت بىيانگۆرپىت، بەلكو لەبەر ئەو ھەي سىستەمىكى ھەلەت ھەيە بۇ گۆرانكارى كىرىن."

لەگەل نىزىك بوونەو لە كۆتايى پەرتووكەكە ھىوادارم كە پىچەوانەكەي راست بىت. لەگەل چوار ياساكەي گۆرپىنى ھەلسوكەوتدا، تۆ دەستەيەك لە كەلۈپەلۈ بەرنامەپىژىت ھەيە كە دەتوانىت بەكارىيان بەيىنىت بۇ بوونىادنانى سىستەمىكى باشتىر شىۋازىكى باشتىر خوۋەكانت. ھەندىك جار خوۋىەك بۆت سەخت دەبىت كە لە يادت بىيىتەو ھەيە پىۋىستە ۋايلىكەيت دىار بىت. ھەندىكى جارى تر ھەست بەو ناكەيت كە بىتەوئىت دەست بەو خوۋە بىكەيت ھەيە پىۋىستە ۋايلىكەيت سەرنجراكىش بىت. لە زۆر باردا پەنگە پىت ۋايلىت كە خوۋەكە زۆر سەختە ھەيە پىۋىستە ۋايلىكەيت ئاسان بىت. ۋە ھەندىك جارى دىكە تۆ ھەزەت بەو ھەيە نىيە كە پابەند بىت پىيانەو ھەيە پىۋىستە ۋايلىكەيت قايلەرو چىژبەخىش بىن.

خووه کان لیږه دا سهختن

خووه کان لیږه دا ئاسانن

دیار نادیار

سهرنچراکښ سهرنچراکښ نه بیټ

ئاسان سهخت

قایلکه (چیزه خش) قایلکه نه بیټ (چیزه خش نه بیټ)

تو دته ویت خووه باشه کانت بهره و لای پاستی زنجیره که ی سهره وه تاو بدهیت به وهی وه هایان لیبکه یت دیارو سهرنچراکښ و ئاسان و قایلکه ر بن. له هه مان کاتدا دته ویت خووه خراپه کانت کوبکه یته وه بهره و لای چه پی زنجیره که ی سهره وه یان بیهیت به وهی وه هایان لیبکه یت نادیارو سهرنچراکښ نه بن و سهخت بن و قایلکه نه بن.

نه مه پرؤسه یه کی بهرده وامه. هیچ هیلیکی کوټایی بوونی نییه، هیچ چاره سهریکی هه تا هه تایی نییه. هر کاتیک به شوین بهره و پیشچووندا ده گه پیت، ده توانیت بگه پیت هه بؤ سهر چوار یاسا که ی گورپنی هه لس و که وت هه تا سهختیه کی دیکه ی تر. وایلیبکه دیار بیټ. وایلیبکه سهرنچراکښ بیټ. وایلیبکه ئاسان بیټ. وایلیبکه قایلکه ر بیټ. ئیتر بهرده وام و بهرده وام بهو شیوه یه. هه مووکات ریگای داهاتوو بکه بؤ بهره و پیشچوونی باشت به ریژه ی له سه دا یه ک.

نهینی به ده ستهینانی دهرئه نجامیک که بؤ هه تا هه تابه بمینیت هه بریتیه له وهی هه رگیز نه وه ستیت له بهره و پیشچوون. شتیکی بیوینه یه که ده توانیت چی بوونیا د بنییت نه گه ر تو هر نه وه ستیت. زور بیوینه یه نه و بازرگانیه ی که بوونیا دی ده نییت نه گه ر نه وه ستیت له کار کردن. زور

بىۋىنە يە ئەۋلەشلەرە بونىادى دەنيت ئەگەر نەۋەستىت لە پرايىنان
کردن. زۆر بىۋىنە دەبىت ئەۋ زانىارىيە دەتبىت و كۆى دەكەيتەۋە ئەگەر
نەۋەستىت لە فېربوون. زۆر بىۋىنە يە ئەۋ سامانەى بونىادى دەنيت
ئەگەر نەۋەستىت لە گرنگى پىدان. خوۋە بچوۋكە كان زياد ناكەن، بەلكۆ
ئاۋىتە دەبن و كۆدەبنەۋە.

ئەمە يە ھىزى خوۋە ئەتۈمىيە كان. گۆرانكارى بچوۋك بۆ دەرئەنجامى
بىۋىنە.

پاشکۆ

وانه ی بچووک له چوار یاساکه وه

له م په رتووکه دا چوار هه نگاوم باسکردوو ه بۆ هه لئس وکه وتی مرۆڤ:
 ئاماژه، ئاره زوو، وه لامدانه وه و پاداشت. ئه م شیاوازه ته نها فیڤری
 ئه وه مان ناکات که چۆن خووی نوێ بوونیاد بنیین به لکو هه ندیک
 ئاره زووی سه رنجراکیشمان بۆ ئاشکرا ده کات له سه ر هه لئس وکه وتی مرۆڤ.

تاستی کێشه		تاستی چاره سه ر	
۱. ئاماژه	۲. ئاره زوو	۳. وه لامدانه وه	۴. پاداشت

له م به شه دا باسم له هه ندیک وانه م کردوو ه (له گه ل هه ندیک له شته
 باوه کان) که له لایه ن ئه م شیاوازه وه په سه ند کراوه. ئاماڤی ئه م
 نموونه بۆ پوون کردنه وه ی سوود و قازانجی به رفر اوانه له چوارچیا وه ی
 ئه م کاره دا کاتی که باس له هه لئس وکه وتی مرۆڤ ده که یین. هه ر که له
 نمونه که تیگه شتیت ئه و نمونه کانی له هه موو شوینی که ده بینیت.

به ئاگا بوون پی ش ئاره زوو کردن دیت: ئاره زوو کردن کاتی که دیت که تۆ
 شتی که بینیبیت وه ک ئاماژه یه ک. می شکی تۆ ئه و کات هه ستی کی وه ها
 دروست ده کات بۆت پیناسه ی ئه و بارودۆخه ی تۆ ده کات له و کاته دا، وه
 ئه مه ش مانای ئه وه یه که ئاره زوو کردن پوو ده دات ته نها کاتی که تی بینیت
 ئه و شته ت کردبیت که ده ته ویت.

دَلخۇشى نۆر بە سادەيى نەبوونى ئارەزوو: كاتىك تۆ ئامازەيەك دەبىنىت، بەلام حەزەت بە گۆرپىنى ئەو بارە ناكەيت كە تىيىدايت، ئەو تۆ بەردەوام دەبىت لەسەر ئەو شتەي خۆت ئىستاكە ھەتە. دَلخۇشى برىتىيى نىيە لە بەدەستەيىنانى چىژ (كە ئەويش برىتىيە لە پارى بوون يان قايلبوون)، بەلام برىتىيە لە لاوازي ئارەزوو. كاتىك دىت كە تۆ ھىچ ھەستىكى جىاوازەت نىيە. دَلخۇشى بارىكە كە ھەستى پىدەكەيت كاتىك نەتەويت ئەو ھەي ئىستا ھەتە تىيىدايت بىگۆرپىت.

ھەرچۇنىك بىت دَلخۇشى ھەستىكە چۈنكە ئارەزووى نوئ ھەمىشە بوونى ھەيە. ھەرەك كەيد بوودرىس دەلىت، "دَلخۇشى بۆشايىكە لە نيوان ئارەزوويەكدا كە پىپوۋەتەو ھە ئارەزوويەكى دىكە كە پىكەيت." ھەرەكە ئازار چەشتەن كە بۆشايىكە لە نيوان گۆرپىنى ئارەزوو لە بارىكداو بەدەستەيىنانى.

ئايا ئەو بىرۆكەي چىژە كە ئىمە شوينى كەوتووين. ئىمە شوين چىژ كەوتووين لەو ويىنەيەي مىشكماندا كە ويىناي دەكەين. لەكاتى كىردارىدا، نازانين ئەو چۈن دەبىت و دىتە دى ئەو ويىنەيە (يان تەنانەت ئەگەر قايليشمان بىكات). ھەستى قايلبوون تەنھا لە كۆتايىدا دىت. ئەمە ھەمان مەبەستى پىسپۆرى ئوستورالى لە دەماردا كە ناوى فىكتۆر فرانكە كاتىك وتى دَلخۇشى ناتوانرەيت شوينى بىكەويت بەلكو دەبىت دروستى بىكەيت. ئارەزوو شوينى دەكەويت. چىژىش لە كىردارەكانەو ھە دروست دەبىت.

ئارامى بەدەست دىت كاتىك تۆ تىپروانىنەكانت ناگۆرپىت بۆ كىشە. يەكەم ھەنگاۋ لە ھەر ھەلسۆكەوتىكدا برىتىيە لە تىپروانين. تۆ تىبىنى ئامازەيەك دەكەيت، كەمىك زانىارى لە بارەيەو ھە بەدەست دىنىت، دواتر پووداۋەكە

دیت. ئەگەر تۆ ئارەزووی هەنگاو نانت نەبیت بۆ ئەوەی که بینیت، ئەوا تۆ لە ئارامیدایت.

ئارەزوو کردن ویستی چاککردنی هەموو شتێکە. تێبینی کردن بەبێ ئارەزوو ئەوا زانینی ئەوەیە که تۆ پێویست ناکات هەموو شتێک چاک بکەیت. ئارەزووەکان نابتە بەلا. تۆ ئارەزووت لە گۆرپینی بارودۆخەکەت نییە. مێشکی تۆ کێشە دروست ناکات بۆت تاوەکو چارەسەری بکەیت. تۆ بە سادەیی تێبینی دەکەیت و بوونت هەیە.

بە هەبوونی بۆچی یەکی گەر دەتوانیت بەسەر چۆنەکاندا زāl بیت. فریدریک نیتچە، فەیلەسوف و شاعیری بەناوبانگی ئەڵمانی دەلێت، "ئەوەی که وشەیی بۆچی هەبیت لە ژيانیدا دەتوانیت بەسەر زۆربەیی چۆنەکاندا زāl ببیت." ئەم وتەیە پەردە لەسەر پاستیەکی گرنگ دەبارەیی هەلس وکەوتی مەرۆڤ ئاشکرا دەکات. ئەگەر هاندانەکان و ئارەزووەکانی تۆ بایی ئەوەندە بارستاییان هەیە (ئەوا، بۆچی تۆ نواندن دەکەیت)، تۆ هەنگاو دەنیت تەنانەت کاتیەک که سەختیشە. ئارەزووی مەزن دەتوانیت ببیتە هۆی هەنگاوانی مەزن _ تەنانەت کاتیەک پێگەریش زۆرە.

حەزت بە زانینی شت بیت باشتەرە لەوەی ژیر بیت: هاندەر و حەزی زانینت زۆر بیت نرخێ زیاتر وەک لەوەی ژیر بیت چونکه دەبیتە هۆی کردار. ئەگەر ژیر بیت ئەوا بە تەنیا بە ژیری ئەنجامت بە دەست ناکەویت چونکه ناهێڵیت هەنگاو بنییت. ئەوە ئارەزووە نەک ژیری که هانی هەلس وکەوتەکان دەدات. وەکو نافەل پافیکانت دەلێت، "فیللی ئەنجامدانی هەرشێک یەکەم شت بریتییه لە ناشتنی ئارەزوویەکی بۆی."

ههستهكان دهبنه هۆي ههلسوكهوت: هه ربريارىك له ئاستىكدا برپارىكى
پهيوهنديداره به ههستهوه. هۆكاره لۆژىكيه مانت هه رچيهك بىت بۆ
ئه نجامدانى كردارىك، تۆ ته نهها ههست به ئه نجامدانى كردار دهكهيت
له سهريان كاتىك كه ههستت له سهريان هه بىت. له راستيدا ئه و كه سانهى
كىشهى تىكچوونى سهنتهري ههستهكانيان ههيه له مېشكدا دهتوانن
ليستىك له له هۆكارت بۆ هه ژمار بكه ن بۆ ئه نجامدانى كردارىك به لام
هيشتا ناتوانن دهست به ئه نجامدانى كردارهكه بكه ن چونكه ههچ
ههستىكيان بۆي نيه كه هانيان بدات. هه ربۆيه ئارهزوو له پيش
وه لامدانه وه دهست. ههستهكان يه كه مجار دىن پاشان ههلسوكهوته كان.

ئيمه ته نهها كاتىك دهتوانن كه ژيرانه و لۆژىكيانه بين پاش ههست
كردنمان به شته كان. يه كه م شت بۆ مېشك ههست كردنه: دووهم شت
بىركردنه وهيه. يه كه م وه لامدانه وه مان _ خىراترينه، كه به شى بىئاگايى
مېشكه (نهست) _ كه نمووييه بۆ ههست و پيشبىنى كردن. دووهم
وه لامدانه وه مان _ به شه هيواشه ئاگاييه كهى مېشكه _ له و به شه دا كه
"بىركردنه وه" تىيدا پوو ده دات.

دهروونناسه كان به مه ده لىن سيستمى ١ (ههست و برپاردانه خىراكان)
سيستمى به رامبه ر ٢ (شىكارى ژيرانه). ههستهكان يه كه مجار دىن
(سيستمى ١): ژيرى له دواتردا دىته ناو بابته كه وه (سيستمى ٢). ئه مه
زۆر به جوانى كارده كات كاتىك هه ردووكيان هاوته ريبن پىكه وه، به لام
ئه نجامىكى نا مه نتىقى و پهيوهنديدار به ههستى ده بىت كاتىك هاوته ريبن
يه كتر نابن.

وه لآمدانه وه کانت شوین هه سته کانت ده که ون. بیر کردنه وه و کرداره کانی
 ئیمه په گیان له و شته دایه که ئیمه ناوی ده نیین سه رنج پراکیش، نه ک
 نه وه ی لوژیکی بیټ. دوو کهس په نگه هه مان پاستی ببینن و به دوو
 شیوه ی جیاواز وه لامبده نه وه چونکه نه و راستیانه به نیو نه وه سته
 بیوها و تایانه یاندا ده پالئون. نه مه یه کیکه له و هوکارانه ی که پوچوونه نیو
 هه سته کان به تایبه تی به هیزتره وه ک له پوچوونه نیو هوکاره کان. نه گهر
 سه ره باب ته یکه هه سته که سیك بجوولینیت، نه و زور به ده گمه ن
 ئاره زووی زانیاریه کان ده که ن. هه ربویه هه سته کان هه پرده شه ن بو سه ر
 برپاره ژیره کان.

به شیوه یه کی دیکه: زوربه ی که واده زانن وه لآمدانه وه یه کی قایلکه ر
 سوودیان پیده گه یه نیت: نه وه ی که ئاره زووه کانیان قایل ده کات. بو
 دیاریکردنی بارودوخیک له باریکی هه سته هاوسه نگدا ریگه به وه لامه کانت
 بده که له سه ر بنه مای زانیاریه کان بیټ نه ک هه سته کانت.

نازار چه شتن ده بیته هو ی به ره و پیشچوون: سه رچاوه ی هه موو ئازاره کان
 ئاره زووی گۆرینی نه و باره یه که تییدایت. وه هه روه ها سه رچاوه ی هه موو
 به ره و پیشچوونه کانیشه. ئاره زووت بو گۆرینی بارودوخه که ت هه ر نه وه یه
 که هیزت ده داتی تا کرداره که نه نجام بده یت. زیاتر هه سته ویستنه که
 هانی مرو فایه تی ده دات که به شوین به ره و پیشچوون و گه شه پیدانی
 ته که نه لوژیای نویدا بگه ریټ و بگات به ئاستیکی به رزتر. له گه ل ئاره زوو
 کردن ئیمه که متر قایلین به و شته ی هه یه به لام هانمان ده دات. به بی
 ئاره زوو کردن ئیمه قایلین به وه ی هه یه به لام که متر به رزی خوازین.

کرداره کانت ئه وه نیشان ده ده ن که چەندیک به سهختی نهو شتهت دهویت. ئه گەر تو به رده وام بلیت فلان شت زیاتر گرنگه و به لام هه رگیز کاری له سه ر نه کهیت، که واته به راستی نهو شتهت ناویت. ئه وه کاتی ئه وه یه که به راستی له گه ل خۆتدا بدوویت. کرداره کانت هانده ره راسته قینه کانت ئاشکرا ده که ن.

پاداشت به شه که ی تری قوربانیدانه وه لامدانه وه (قوربانیدانی ووزه یه) هه مووکات پییش پاداشت ده که ویت (کۆمه لیک له سه رچاوه). "پاکه ره گه وره کان" ته نها پاش پاکردنیکی سهخت ده گه نه ئه و ناوه. پاداشت ته نها پاش به کارهینانی ووزه دیت.

کۆنترۆلکردنی خود کاریکی سهخته چونکه چیژبه خش نییه: پاداشت ده رنه نجامیکه که ئاره زووه کانت قایل ده کات. ئه مهش وا ده کات کۆنترۆلکردنی خود شتیکی نا کاریگه ر بییت، چونکه ریگری کردنی ئاره زووه کانمان به گشتی چاره سه ریان ناکات. به رگریکردن دژی هاندانه کان ئاره زووه کانت قایل ناکات: ته نها پشتگوویان ده خات. بۆشاییه که ده هیلیته وه بۆ ئاره زوو تا پییدا تیپه ر بییت. کۆنترۆلکردنی خود پیویستی به ئازادکردنه وه که له قایلکردنی.

پیشبینی کردنه کانمان رازیبوونمان دیاریده که ن. بۆشایی نیوان ئاره زووه کانمان و پاداشته کانمان ئه وه دیاریده که ن که چەندیک هه ست به قایلبوون ده که یه له سه ر کرداره کانمان. ئه گەر پیک نه که وتنه که ی نیوان پیشبینی کردنه کان و ئه نجامه کان ئه رینی بوو (سه رسورمان و گه شانه وه بوو) ئه وای ئیمه زیاتر چه ز به دووباره کردنه وه ی هه لسه وکه وته که ده که یه

له داهاتوودا. ئەگەر پێک نه که وتنه که نه رێنی بوو (بیهیوا بوون و نیگه رانی بوو) ئەوا که متر حەز به دووبارە بوونه وهی ده کهین.

بۆ نموونه، ئەگەر تۆ پیشبینی به دهستهێنانی \$۱۰ بکهیت به لام \$۱۰۰ به دهست بهیئیت ئەوا زۆر بپۆینهیه. وه ئەگەر پیشبینی به دهستهێنانی \$۱۰۰ بکهیت به لام \$۱۰ به دهست بهیئیت ئەوا ههست به بیهوایی ده کهیت. پیشبینی کردنت قایلبوونت ده گۆرپیت. به شیوهیهکی گشتی ئەزمونه کانی پیشبینی زۆر گه وره به پێوهیان ده بات ئەوا بیهوایی ئەنجامه کهیه تی. به شیوهیهکی گشتی ئەزمونه کانی پیشبینی کردنیکی ئاسایی به پێوهیان ده بات ئەوا گه شانه وه ئەنجامه کهیه تی. کاتیك حەزو ویستن وه کو یه ک بن، ئەوا ههست به قایلبوون ده کهیت.

حەز - ویستن - حەز = قایلبوون

ئەمه بیرۆکهی ژیری پشت وته کهی سینیکایه که ده لێت، "هه ژاری به مانی نه بوونی نایهت، به لکو ویستنی زیاتره." ئەگەر ده ته ویت حەزه کانت زیاد بکهیت، ئەوا هه موو کات قایل نابیت به شته کان. تۆ به بهرده وامی کیشه کان زیاد ده کهیت نه ک چاره سه ره کان.

دلخۆشیش هه مان شته. کاتیك یه که مجار ده ستم به بلاوکردنه وهی نووسینه کانم کرد به شیوهیهکی گشتی پێویستی به سی مانگ بوو تا سی هه زار سه بسکرایبه رم به دهست هیئا. کاتیك گه شتمه ئەو پێژه گرنگه ئەوکات به دایکم و باوکم و خوشه ویسته که مم وت و ئاهه نگمان گێرا، هه ستم به جۆشو خرۆشو هاندان ده کرد. پاش چه ند سالیك بۆم پوون بووه وه که له سه رو هه زار که سه وه پۆژانه گۆرانی ده لێن، وه من هیشتا بیرم له وه نه کردبووه که به هیچ که سیکی بلیم. هه ستیکی ئاساییم هه بوو، نه وه د

جار خیراتر له جاران نه نجامه کانه به ده ست ده هیڼا به لام که متر هه ستم به دلخوښی ده کرد. نه مده زانی پاش چنه پوژیک بوم ده رکه وت که چنه ده بیمانا بوو که ناهه نگم ده گپرا بو شتی که ده کو خه ونیکی دوور بوو تا بتوانم به ده سستی بهیڼم چنه د سالی که پیش نیستا.

نازاری شکست ده بیته هو ی دروست کردنی ناستیکی به رزتر له پیشبینی کردن. کاتی که ناره زووه کان زورن، نازارت ده دات به وهی که په نگه ده رنه نجامه کانت به دل نه بیست. شکست هیڼان له به ده ست نه هیڼانی شتی که ویستوته زیاتر نازارت ده دات له شکست هیڼان له به ده ست نه هیڼانی شتی که له سه ره تاوه بیرت لینه کرد بووه وه. نه مه نه وهیه کاتی که خه لکی ده لین، "نامه ویت زور هیوا به خوم بدهم."

هه سته کان له پیش و له دوا ی نه نجامدانی هه لس و که وت دین. پیش به رجه سته کردن هه ستیکی وه هات هه یه که هانت ده دات بو نه نجامدانی کرداره که _ ناره زوو کردنه. وه پاش کرداره که هه ستی که هه یه که فیتر ده کات کرداره که دووباره بکه یته وه له داهاتوودا _ پاداشته.

ناماژده < ناره زوو (هه ست کردن) > وه لامدانه وه < پاداشت (هه ست کردن)

هه سته کانمان چو ن بیت کار ده کاته سه ر کرداره کانمان، وه چو نیش کرداره کانمان نه نجام بدهین کار ده کاته سه ر هه سته کانمان.

حه ز بنچینه ییه. چیژ به رده وامیه. ویستن و ناره زوو کردن دوو هانده ری هه لس و که وتن. نه گهر هه زت لینه بیست نه و اهیچ هوکاری که نییه بو نه وهی نه نجامی بدهیت. هه زو ناره زوو بنچینه ی هه لس و که وتن. به لام نه گهر

چيژبه خش نه بيت ئه و هيج هوکار يکت نيه بۆ ئه وهی دووباره ی بکه يته وه. چيژو قايل بوون ئه و دوو شته ن که به رده وامي به هه لس و که وت ده دن. هه ست کردن به هاندانيک واتلیده کات کرداره که به رجه سته بکه يت. هه ست کردن به سه رکه وتن واتلیده کات دووباره ی بکه يته وه.

هيو ا به ئه زموون ده پوو کي ته وه و به رازي بوون جيگه ی ده گير يته وه. که يه که م جار هه ليکت دي ته پيش، هيو ايه ک هه يه بۆ ئه وهی که ده بيت چي بيت. پيشبيني هه کانت (ئاره زووه کانت) به ته نها له سه ر بنه ماي په يمان به نده. دووه مجار پيشبيني هه کانت له سه ر بنه ماي ژيانی راسته قينه ده بيت. تو ده ست ده که يت به وهی که تيگه يت که پرۆسکه چۆن کار ده کات وه هيو اکانت وورده وورده به ره و پيشبيني کردنی ووردو رازي بوون به ده ر ئه نجامه کان ده چن.

ئه مه يه کي که له و هوکارانه ی که ئيمه به به رده وامي ده مانه وي ت ده وه له مه ند بين به خيرايی يان به خيرايی نه خشه يه کی دابه زاندي کيشمان هه بيت. نه خشه ی نو ی پيوست به هيو ا ده کات چونکه ئيمه هيج ئه زموونيکی پيشوه خته مان نيه تا پشتی پيبه ستين. به رنامه ريژيه نو ييه کان زياتر سه رنجراکيشن وه ک له کو نه کان چونکه هيوای ديار يکراويان نيه. وه کو ئه رستو کراتيه کان ده لين، "گه نجه کان ئاسانتر فريو ده خو ن چونکه هيوايان خيراتر پي ده دري ت." په نگه ئه مه ريک بخري ته وه بۆ "گه نجه کان ئاسانتر فريو ده خو ن چونکه به ته نها هيو ا ده خوازن." هيج ئه زموونيک نيه که ره گی پيشبيني هه کانی تي دا دابني يت. له سه ره تا دا هيو ا هه موو ئه وه يه که تو هه ته.



The image shows a book cover for 'Atomic Habits' by John C. Maxwell. The cover is dark with a large, smiling portrait of the author on the right. To the left of the portrait are four smaller book covers, each with the number '101' and a title in Persian. The main title 'JOHN C. MAXWELL' is printed in large white letters at the bottom of the portrait. The publisher's logo 'SAYA' is in the top right corner. Below the book cover, there is a dark grey rectangular area containing text in Persian.

چون سی ماکسویل
JOHN C. MAXWELL

پایه اندیشه کان
101
JOHN C. MAXWELL
101 & 1000000

کار پیروم
101
JOHN C. MAXWELL
101 & 1000000

نروان
101
JOHN C. MAXWELL
101 & 1000000

رأیه نیکردن
101
JOHN C. MAXWELL
101 & 1000000

SAYA

#ناوهندی سایه
ناونیشان: سلیمانی شه قادی پیره میرد
۰۷۵۱۲۴۶۰۵۸۳

له بلاو کراوه کانی # ناوه ندى _ سایه

۷ ستراتیژی

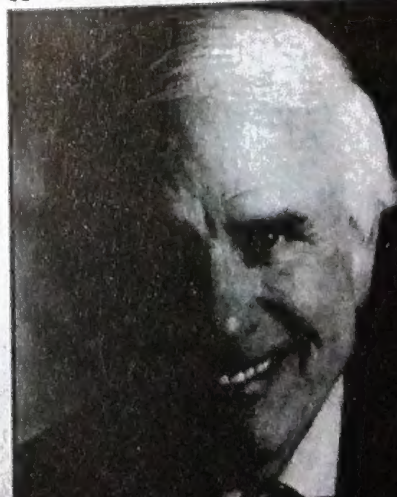
بو دهوله مه ندی

و به خته وه ری

به هیزترین بیرو که کان له لایه ن پیشه نگرین
فه یله سوفه کانی بواری بازار گانی له نه مریکا.

جیم رۆن

وهر گه نای له نیکلیر یه دود
تابان ئیبراهیم عبدولقادر



ته نيا حاجي

Tanya Haji | ته نيا حاجي

public channel



Description

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ

♥ چه نالېك تاييه ت به كتيب و بابته تي جياواز ♥

ئهم كتيبه له لايه ن { نازيزيكي چه نال }
كراوه به ديارى بو خوينه ران

چه نال

<https://t.me/tanyahaji7>

t.me/tanyahaji7

Invite Link



ATOMIC HABITS

چون ئەم پەرتووکە یارمەتیت دەدات

دامینەر و بازەرگان نەیفەل رافیکانت دەلیت، "بۆ نووسینی پەرتووکێکی مەزن، سەرەتا دەبییت خۆت ببیت بە پەرتووک." "من لە بنەرەدا بیرۆکەکانم ئامارە پیکردوو لێرەدا چونکە دەبوو تییدا بژیم. پێویست بوو پشت بە خووە بچووکەکان ببەستم بۆ چاکبوونەوه لە برینەکانم، بۆ ئەوەی بەهێزتر ببم لە وەرزشدا، بۆ ئەوەی باشتەر لە بوارەکاندا کار بکەم، وە بێم بە نووسەر و کاریکی سەرکەوتوو بونیاد بنییم، زۆر بە سادەیی گەشە بکەم وەک گەنجی بەرپرسیار. ئەو خووە بچووکانە وایان لیکردم توانا شاراوەکانم بدۆزمەوه، مادام تۆش دەستت داوەتە ئەو پەرتووکە بۆیە پێم وایە کە تۆش دەتەوێت توانا شاراوەکانی خۆت بدۆزیتەوه.



کتابخانه سابه هاورنی ههسوو تەبەیک



123456789012